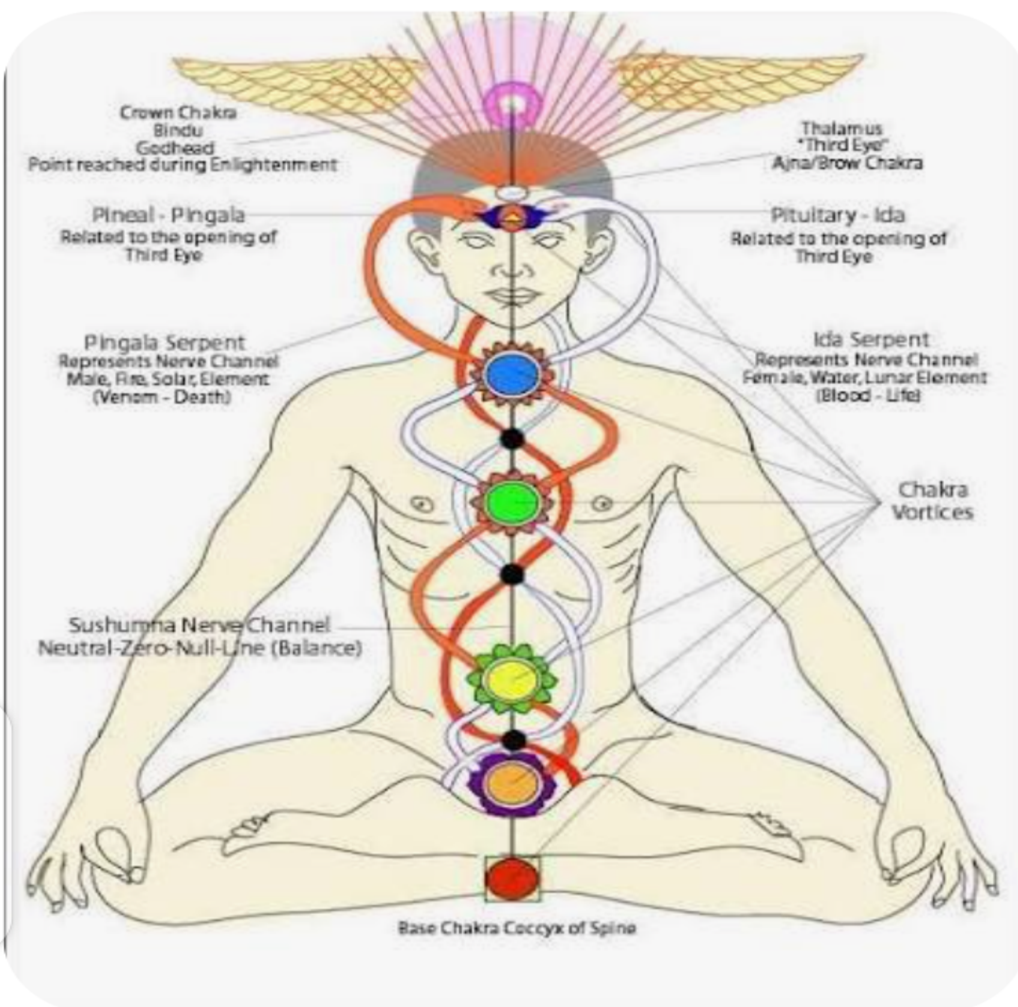
தக்கலை பீர் முஹம்மது ஒலியுல்லாஹ்
மஹான் கூறும் மூச்சுப் பயிற்சி
பாடலும் விளக்கமும்




நம் ஆத்மாவை உடலும் எண்ணமும் காத்துக் கொண்டிருக்கவில்லை
நாம் எடுக்கும் சுவாச நிலையினால் தான் சகலமும் நடக்கிறது
வாசம் என்பதனை ஒரு பெரும் பொக்கிஷமாக யாரும் எண்ணுவதில்


Crown Chakra
Bindu
Godhead
Point reached during Enlightenment
Thalamus
"Third Eye"
Ajna/Brow Chakra
Pineal - Pingala
Related to the opening of
Third Eye
Pituitary - Ida
Related to the opening of
Third Eye
Pingala Serpent
Represents Nerve Channel
Male, Fire, Solar, Element
(Venom - Death)
Ida Serpent
Represents Nerve Channel
Female, Water, Lunar Element
(Blood - Life)
Chakra
Vortices
Sushumna Nerve Channel
Neutral-Zero-Null-Line (Balance)
Base Chakra Coccyx of Spine

ஆக்கம் திருப்பூர்
K. அமானுல்லாஹ்

செல் 98 94 19 77 95

திருமெய்ஞ்ஞான சரநூல்

மூலமும் திருமணி உரையும் — முழுமையான மெய்ஞ்ஞானத் தொகுப்பு

பொருளடக்கம்

நூல் முன்னுரை

தமிழ் மெய்ஞ்ஞான மரபிலும், சூஃபித்துவச் சித்த மருத்துவ முறைகளிலும் சர யோகம் (சுவாசச் சாஸ்திரம்) மிக உன்னதமான இடத்தைப் பெறுகிறது. மனிதனின் மூச்சுக் காற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அவனது உடல் ஆரோக்கியம், ஆயுள் நீட்டிப்பு, மன ஒருமைப்பாடு, வருங்கால நிகழ்வுகளை அறியும் சாஸ்திர அறிதல் மற்றும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு என அனைத்தையும் சாதிக்கும் வழியைச் சர யோகம் விளக்குகிறது.

தக்கலையில் வாழ்ந்து அருள்புரிந்த பேரரசர் ஞான மேதை பீர் முகமது அப்பா அவர்கள், உலக மக்கள் அனைவரும் உய்யும் பொருட்டு, மிகக் கடினமான இந்தச் சுவாச ரகசியங்களை 30 செய்யுள்களாக "திருமெய்ஞ்ஞான சரநூல்" என்னும் பெயரில் அருளிச்செய்துள்ளார்கள்.

இந்நூலுக்கு அமையப்பெற்ற திருமணி உரை என்பது, மூலப் பாடல்களின் ஆழமான சூஃபித்துவ மற்றும் சித்தர் யோகக் கருத்துகளைப் பாமரரும் புரியும் வண்ணம் எளிய முறையில் எடுத்துரைப்பதாகும். இடைகலை (சந்திரன்/பெண்), பிங்கலை (சூரியன்/

ஆண்), சுழுமுனை (அக்னி/இறை நிலை) ஆகிய மூன்று நாடிகளின் இயக்கத்தையும்; பூரணம் (இயக்கத்தில் இருக்கும் சாதகமான மூச்சு), சூனியம் (இயக்கமற்ற பாதகமான மூச்சு) ஆகியவற்றின் நுட்பங்களையும் இந்நூல் தெளிவுறுத்துகிறது.

இத்தொகுப்பில், 30 பாடல்களின் மூல வரிகள், அதன் எளிமையான திருமணி உரைத் தெளிவு, விரிவான விளக்கக் கருத்துகள் மற்றும் ஒவ்வொரு நிலைக்குமான கணக்கீடுகள், யோகப் பிரயோக ஒப்பீடுகள் அனைத்தும் எந்தவிதக் குறைவுமின்றி முழுமையாகத் தொகுத்து வழங்கப்பட்டுள்ளன.

நூல் பாயிரப் பகுதி (பாடல்கள் 1 - 5)

1-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

பாரப்பா சரநூலை விளம்பக் கேளு
　பரிவான குருபாதம் பணிந்து போற்றி
நேரப்பா மெய்ஞ்ஞானச் சுடரை நோக்கி
　நிகழ்த்துகிறேன் உலகோர்க்கு உறுதி யாகச்
சீரப்பா சரத்தினுடைய பெருமை தன்றை
　செப்புவேன் முப்பதொரு கவியா யிப்போ
காரப்பா உலகத்தில் மாந்த ரெல்லாம்
　கண்டுமகிழ்ந் தேயுய்யக் கருதி னேனே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

உலக மக்களே! இந்தச் சரநூலின் பெருமையை நான் உரைக்கக் கேளுங்கள். என்னை ஆட்கொண்ட குருவின் திருவடிகளை அன்போடு பணிந்து போற்றி, மெய்ஞ்ஞானமாகிய பேரொளியை மனதில் நிறுத்தி, உலகத்தாருக்கு நன்மையும் உறுதியும் உண்டாகும் பொருட்டுச் சரத்தின் பெருமையை முப்பது செய்யுள்களாகக் கூறுகிறேன். உலகத்தில் உள்ள மனிதர்கள் அனைவரும் இதைக் கற்று, உணர்ந்து, தங்களின் வாழ்க்கையை உய்யச் செய்து மகிழ்வார்களாக.

விரிவான விளக்க உரை:

நூலாசிரியர் பீர் முகமது அப்பா அவர்கள், குரு வணக்கத்துடனும் இறை ஒளியின் நினைவுடனும் நூலைத் தொடங்குகிறார். மனித வாழ்க்கையின் உன்னதக் கலை சுவாசக் கலையாகும். அதனை மறைத்து வைக்காமல் உலகோர் அனைவரும் பயன்பெற வேண்டும் என்ற பரந்த கருணையோடு 30 பாடல்களில் தொகுப்பதாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

குரு வணக்கம்: மெய்ஞ்ஞானப் பயிற்சியின் முதல் படி குருவின் அருளைப் பெறுதல்.

நூலின் நோக்கம்: பிராண வாயுவின் ரகசியங்களை உலகினருக்கு வெளிப்படுத்துதல்.

நூல் அளவு: 30 திருப்பாடல்கள்.

2-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உய்யவே சரமதனை யறிய வேண்டி
   உண்மையா மெய்பொருளை வுன்னிக் கொண்டு
மையவே இருநாடி வழியைப் பார்த்து
   வளமாக யோகத்தில் நிலைக்க வேண்டும்
செய்யவே சுழுமுனையின் திறத்தைத் தேர்ந்து
   செப்பமுடன் சுவாசத்தைச் செலுத்த வல்லார்
மெய்யவே உலகத்தில் சிரஞ்சீவி யாகி
   மேன்மையுடன் வாழ்ந்திருப்பார் விளம்ப லாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

மனிதன் உய்யும் பொருட்டுச் சரத்தின் இயல்பை அறிய வேண்டும். மெய்ப்பொருளாகிய இறைவனை மனத்தினுள் தியானித்து, இடைகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாடிகளின் ஓட்டத்தை ஆராய்ந்து யோக நிலையில் நிலைபெற வேண்டும். சுழுமுனை நாடியின் திறத்தை அறிந்து அதில் சுவாசத்தைச் செலுத்த வல்லவர்கள், இவ்வுலகில் அழியாத சிரஞ்சீவி உடலைப் பெற்று மேன்மையுடன் வாழ்வார்கள்.

விரிவான விளக்க உரை:

இடைகலை (இடது நாசி மூச்சு) மற்றும் பிங்கலை (வலது நாசி மூச்சு) ஆகியவற்றின் ஓட்டத்தை அறிந்து, அவற்றை நடுநாடியாகிய சுழுமுனையில் ஓடச் செய்வதே வாசி யோகத்தின் ரகசியமாகும். சுழுமுனையில் மூச்சு இயங்கும்போது மனம் அடங்கி, மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு சித்திக்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

இடைகலை / பிங்கலை: இரு நாடி ஓட்டம் அறிதல்.

சுழுமுனை இயக்கம்: பிராணனை நடுநாடியில் செலுத்துதல்.

யோகப் பலன்: மரணத்தைத் தவிர்த்து சிரஞ்சீவி நிலை அடைதல்.

3-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

விளம்பவே இடைகலையும் பிங்க லையும்
   மேன்மைபெறு சுழுமுனையும் மூன்று நாடி
வளம்பவே இடதுபக்கம் சந்திரன் தானாம்
   வலதுபக்கம் சூரியனாம் வண்மை யாகக்
களம்பவே நடுநாடி அக்னி யாகும்
   கருத்தறிந்து சரத்தினைநீ செலுத்தும்போது
உளம்பவே உலகத்தில் நினைத்த தெல்லாம்
   உத்தமனே கை கூடும் உண்மை தானே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

மனித உடலில் முதன்மையான நாடிகள் மூன்று. இடது நாசியில் ஓடுவது இடைகலை; அது சந்திரனின் தன்மையுடையது. வலது நாசியில் ஓடுவது பிங்கலை; அது சூரியனின் தன்மையுடையது. நடுவில் ஓடுவது சுழுமுனை; அது அக்னியின் (தீயின்) தன்மையுடையது. இந்தத் தத்துவத்தை அறிந்து சுவாசத்தைச் செலுத்தும்போது நீங்கள் நினைத்த காரியங்கள் அனைத்தும் கைகூடும்.

விரிவான விளக்க உரை:

மூன்று பிரதான நாடிகளின் தன்மைகள் இங்கு விளக்கப்படுகின்றன. சந்திர நாடி (இடைகலை) குளிர்ச்சியையும், சாந்தத்தையும் தரும். சூரிய நாடி (பிங்கலை) வெப்பத்தையும், வீரியத்தையும் தரும். அக்னி நாடி (சுழுமுனை) ஞானத்தையும், முக்தியையும் தரும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

இடைகலை: இடது நாசி / சந்திர கலை / குளிர்ச்சி / பெண் தன்மை.

பிங்கலை: வலது நாசி / சூரிய கலை / வெப்பம் / ஆண் தன்மை.

சுழுமுனை: நடு நாசி / அக்னி கலை / மெய்ஞ்ஞானம்.

4-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உண்மையாம் சந்திரனில் சரந்தான் ஓடில்
    உத்தமனே சாந்தமுறும் காரியங்கள்
வண்மையாம் சூரியனில் சரந்தான் ஓடில்
    வன்மையுள்ள காரியங்கள் வசமாய் நிற்கும்
தண்மையாம் சுழுமுனையில் சரந்தான் ஓடில்
    தாரணியில் யோகியராய் வாழ லாமே
உண்மையிது பொய்யல்ல வுறுதியாய்க் கொள்
    உத்தமனே மெய்ஞ்ஞான வுண்மையாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

இடது நாசியாகிய சந்திர கலையில் மூச்சு ஓடும்போது சாந்தமான, சுபமான காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும். வலது நாசியாகிய சூரிய கலையில் மூச்சு ஓடும்போது கடினமான, வீரியமான காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும். சுழுமுனையில் மூச்சு ஓடும்போது உலக ஆசைகளைத் துறந்து யோக தியானத்தில் ஈடுபட வேண்டும். இதுவே மெய்ஞ்ஞான உண்மையாகும்.

விரிவான விளக்க உரை:

எந்தக் காரியத்திற்கு எந்த மூச்சு உகந்தது என்பதைப் பீர் முகமது அப்பா தெளிவாக வகுத்துத் தருகிறார். சாந்தமான செயல்களுக்குச் சந்திரனும், உழைப்பு மற்றும் போர் போன்ற வீரியச் செயல்களுக்குச் சூரியனும், இறைத் தியானத்திற்குச் சுழுமுனையும் ஏற்றவை.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

சந்திர கலை ஓட்டம்: சுப காரியங்கள், சமாதானப் பேச்சுகள், மருந்துண்ணல்.

சூரிய கலை ஓட்டம்: உடற்பயிற்சி, கடின உழைப்பு, விவாதம், உணவு அருந்துதல்.

சுழுமுனை ஓட்டம்: தியானம், ஜெபம், யோக சமாதி நிலை.

5-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

ஆமேதான் நாழிகையின கணக்கைக் கேளு
    அடைவாக ஒருநாடி ஐந்து நாழிகையாம்
ஓமேதான் ஐந்துநாழிகைக்குள் ளாக
    உத்தமனே பஞ்சபூதப் பிரிவும் ஆகும்
நாமேதான் நாழிகைஒன்றே முக்கால் நாழிகைக்குள்
    நலமாகச் சரமாறி ஓடும் பாரு
வாமேதான் வகையறிந்து நடந்த பேர்க்கு
    வையகத்தில் தோஷமில்லை வாயுவாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

ஒரு நாடியில் மூச்சு ஓடும் கால அளவைக் கேளுங்கள். ஒரு நாசியில் தொடர்ந்து ஐந்து நாழிகை (2 மணி நேரம்) மூச்சு ஓடும். அந்த ஐந்து நாழிகைக்குள் நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் எனும் பஞ்சபூதங்களின் உட்பிரிவுகளும் இயங்கும். பொதுவாக ஒரு நாழிகையே முக்கால் நாழிகைக்குள் (சுமார் 42 நிமிடங்கள் முதல் 1 மணி நேரத்திற்குள்) மூச்சு ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்கு மாறத் தொடங்கும். இதை அறிந்து நடப்பவருக்கு எந்த தோஷமும் இல்லை.

விரிவான விளக்க உரை:

சுவாசத்தின் கால அளவைச் சாஸ்திர முறைப்படி கணக்கிட்டுக் கூறுகிறார். ஒரு நாழிகை என்பது 24 நிமிடங்கள். ஐந்து நாழிகை என்பது 120 நிமிடங்கள் (2 மணி நேரம்). இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை வலது மற்றும் இடது மூச்சுகள் மாறி மாறி இயங்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

1 நாழிகை: 24 நிமிடங்கள்.

1 நாடி ஓட்டக் காலம்: 5 நாழிகைகள் (120 நிமிடங்கள் / 2 மணி நேரம்).

சரம் மாறும் காலம்: 1 நாழிகையே முக்கால் நாழிகை (சுமார் 42 நிமிடங்கள்).

உட்பிரிவு: பஞ்சபூதக் கூறுகள் ஐந்து நாழிகைக்குள் சுழன்று இயங்கும்.

உடலிலும் மூச்சிலும் பஞ்சபூதங்கள்நிலம் (பிருத்வி): உடலின் உறுதி, எலும்பு மற்றும் தசைகளைக் குறிக்கிறது. மூச்சு உடலுக்குள் நிலைபெறுவது.நீர் (அப்பு): ரத்தம் மற்றும்

உடல் திரவங்கள். மூச்சுக்காற்று ஈரப்பதத்துடன் இயங்குவது.நெருப்பு (தேயு): உடலின் உஷ்ணம் மற்றும் செரிமானம். மூச்சுக்காற்றில் உள்ள வெப்ப ஓட்டம்.காற்று (வாயு): பிராண சக்தி மற்றும் உடல் இயக்கம். மூச்சின் நேரடி வடிவம்.ஆகாயம்: உடல் உள்ளேயும் வெளியேயும் உள்ள வெற்றிடம் மற்றும் காதுகளின் கேட்புத் திறன்.

நிலம்: மூச்சு சமமாக இரு நாசிகளிலும் மிதமாக ஓடும். ஸ்திரமான காரியங்களுக்கு நல்லது.நீர்: மூச்சு சற்று குளிர்ந்து, கீழ்நோக்கி மென்மையாகப் பாயும். பயணம் மற்றும் நீர் சார்ந்த செயல்களுக்கு உகந்தது.நெருப்பு: வலது நாசியில் மூச்சு சூடாக வேகமாக ஓடும். உணவு உண்ணவும், காரமான செயல்களுக்கும் உரியது.காற்று: மூச்சு நாசியின் பக்கவாட்டில் அலையாய் வீசும். அசைவு மற்றும் நடக்கும் பயணங்களுக்கு உரியது.ஆகாயம்: இரு நாசிகளிலும் மாறி மாறி வெளிப்படும். தியானம் மற்றும் ஆன்மீகச் செயல்களுக்கு உரியது.

சரம் பார்த்தல் மூலம் கண்டறிதல்நாசி ஓட்டம்: மூக்கின் இடது நாசி (சந்திரகலை/இடகலை) அல்லது வலது நாசி (சூரியகலை/பிங்கலை) வழியாக காற்று எந்தப் பக்கத்தில் அதிகமாக ஓடுகிறது என்பதை கைவிரலை மூக்கின் கீழே வைத்து உணரலாம்.பூதங்களின் நீளம்: மூச்சுக்காற்று வெளிவரும் தூரத்தை வைத்து பஞ்சபூதங்களை அறியலாம் (எ.கா: நிலம் 12 அங்குலம், நீர் 16 அங்குலம், நெருப்பு 4 அங்குலம், காற்று 8 அங்குலம், ஆகாயம் 0 அல்லது உள்ளே அடங்குவது).மாறும் தன்மை: இந்த சுவாச ஓட்டம் ஒவ்வொரு பூதத்தின் இயக்கத்திற்கு ஏற்ப குறிப்பிட்ட நிமிடங்களில் நாசியில் மாறி மாறி இயங்கும்.

சர கணக்கீடுகளும் வாழ்வியல் பலன்களும் (பாடல்கள் 6 - 10)

6-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

வாயுவாம் வளர்பிறையில் திங்கள் புதன் வெள்ளி
 வளமாகச் சந்திரனில் ஓட வேண்டும்
தேயுமாம் தேய்பிறையில் செவ்வாய் காரி
 திறமாகச் சூரியனில் ஓட வேண்டும்
பாயுமாம் ஞாயிறுதான் தேய்பிறைக்குச் சூரியனாம்
 பரிவான வளர்பிறைக்குச் சந்திரனாம் பாரு
ஆயுமாம் குருவியாழன் வளர்பிறைக்குச் சந்திரன்
 அடவாகத் தேய்பிறைக்குச் சூரியனாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

வளர்பிறை காலத்தில் திங்கள் (திங்கள் கிழமை), புதன், வெள்ளி ஆகிய கிழமைகளில் அதிகாலை சூரிய உதயத்தின் போது இடது நாசியில் (சந்திர கலையில்) மூச்சு இயங்க

வேண்டும். தேய்பிறை காலத்தில் செவ்வாய், சனி (காரி) ஆகிய கிழமைகளில் சூரிய உதயத்தின் போது வலது நாசியில் (சூரிய கலையில்) மூச்சு இயங்க வேண்டும். ஞாயிற்றுக்கிழமை வளர்பிறையானால் சந்திரனிலும், தேய்பிறையானால் சூரியனிலும் ஓட வேண்டும். வியாழக்கிழமை வளர்பிறையானால் சந்திரனிலும், தேய்பிறையானால் சூரியனிலும் ஓட வேண்டும்.

விரிவான விளக்க உரை:

கிழமைகளுக்கும் திதிகளுக்கும் ஏற்ப அதிகாலை விடியற்காலையில் (சூரிய உதயத்தின் போது) எந்த நாசியில் மூச்சு தொடங்க வேண்டும் என்ற இயற்கைக் விதியை இப்பாடல் தெளிவுறுத்துகிறது. இயற்கையின் இந்த ஓட்டத்திற்கு ஏற்ப நம் மூச்சு அமைந்தால் நோய்கள் அணுகாது.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

வளர்பிறை (திங்கள், புதன், வெள்ளி): சந்திர கலை (இடது நாசி).

தேய்பிறை (செவ்வாய், சனி): சூரிய கலை (வலது நாசி).

ஞாயிறு & வியாழன்: வளர்பிறையில் சந்திரன்; தேய்பிறையில் சூரியன்.

7-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

ஓடுமே பூரணமும் சூனியமும் பார்த்து
    உத்தமனே காரியங்கள் செய்ய வேண்டும்
நாடுமே மூச்சோடும் பக்கமே பூரணமாம்
    நலமில்லா மூச்சடைத்த பக்கம் சூனியமாம்
தேடுமே பூரணத்தில் தொடங்கும் காரியம்
    ஜெயமாகும் சந்தேகமில்லை யப்பா
சாடுமே சூனியத்தில் தொடங்கும் காரியம்
    சண்டாளாய்ப் பாழாகிச் சேதமாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

சுவாசம் எந்த நாசியில் தடையின்றி இயங்குகிறதோ அந்தப் பக்கம் "பூரணம்" எனப்படும். மூச்சு இயங்காமல் அடைபட்டிருக்கும் அல்லது பலவீனமாக இருக்கும் பக்கம் "சூனியம்" எனப்படும். எந்தவொரு நல்ல காரியத்தையும் பூரணப் பக்கத்தில் தொடங்கினால் வெற்றி உண்டாகும். சூனியப் பக்கத்தில் தொடங்கினால் அது தோல்வியிலும் நஷ்டத்திலும் முடியும்.

விரிவான விளக்க உரை:

சர ஜோதிடத்தின் அடிப்படை விதியான பூரணம் மற்றும் சூனியப் பாகுபாடு இதில் விளக்கப்படுகிறது. பூரணம் என்பது பிராண ஆற்றல் நிரம்பிய நிலை; சூனியம் என்பது பிராண ஆற்றலற்ற வெற்றிட நிலை.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரணம்: சுவாசம் தடையின்றி ஓடும் நாசி / வெற்றி தரும் பக்கம்.

சூனியம்: சுவாசம் அடைபட்டுள்ள நாசி / தோல்வி மற்றும் விரயம் தரும் பக்கம்.

8-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

சேதமில்லாப் பூரணத்தில் நின்றுகொண்டு
    திறமாகச் சூனியத்தில் உள்ளோரைப் பார்த்தால்
வாதமிலாச் செயல்களெல்லாம் வெற்றியாகும்
    வளமான எதிரிகளும் பணிந்து நிற்பார்
போதமுறும் சூனியத்தில் நின்றுகொண்டு
    பூரணத்தில் உள்ளோரை எதிர்த்துப் பேசில்
சேதமுறும் அவமான மடைந்து தீரும்
    செப்பினேன் சரநூலின் திறமி தாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

நீங்கள் பூரணச் சரம் ஓடும் பக்கத்தில் ஆட்களையோ அல்லது எதிரிகளையோ வைத்துக்கொண்டு பேசினாலோ அல்லது காரியங்கள் செய்தாலோ உங்களுக்குப் பூரண வெற்றி கிடைக்கும். மாறாக, நீங்கள் சூனியப் பக்கத்தில் நின்று கொண்டு பூரணப் பக்கத்தில் இருப்பவரோடு வாதாடினால் தோல்வியும் அவமானமும் நேரிடும்.

விரிவான விளக்க உரை:

மனிதர்களுடனான தொடர்புகள் மற்றும் உரையாடல்களின் போது சரத்தைப் பயன்படுத்தும் முறை கூறப்பட்டுள்ளது. நமக்கு மூச்சு ஓடும் பக்கத்தில் மற்றவரை வைத்துப் பேசுவது மனவசியத்தையும் வெற்றியையும் தரும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரணப் பக்கத்தில் எதிரி/நண்பர்: வெற்றி, உடன்பாடு, வசியம்.

சூனியப் பக்கத்தில் நின்று பேசுதல்: அவமானம், தோல்வி, கருத்து வேறுபாடு.

9-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

திறமான பயணங்கள் செய்யும்போது
    தீர்க்கமுடன் பூரணத்தில் காலை வைத்து
அறமான வழிநடந்து செல்லும்போது
    ஆபத்து அணுகாது சுபமே உண்டாம்
நிறமான சூனியத்தில் காலை வைத்தால்
    வழியிலே துன்பங்கள் வந்து சூழும்
பெறமான சரமறிந்து நடக்கும் பேர்க்கு
    பூமியில் இடரில்லை உண்மைதானே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

வீட்டை விட்டு வெளியே புறப்படும்போதோ அல்லது தூரப் பயணம் செல்லும்போது, எந்த நாசியில் மூச்சு ஓடுகிறதோ (பூரணம்) அந்தப் பக்கத்துக்காலை முதன்முதலில் எடுத்து வைத்துப் புறப்பட வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் பயணம் சுபமாக முடியும். சூனியப் பக்கத்துக்காலை எடுத்து வைத்துப் புறப்பட்டால் வழியில் பல இடையூறுகளும் துன்பங்களும் நேரிடும்.

விரிவான விளக்க உரை:

பிரயாணச் சர விதி இதில் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது. காலையில் எழுந்திருக்கும்போதும், பயணத்தைத் தொடங்கும்போதும் பூரணப் பக்கத்து அடி எடுத்து வைப்பது நன்மைகளைத் தரும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரணக் கால் முன்வைத்தல்: பாதுகாப்பான பயணம், நற்பலன்.

சூனியக் கால் முன்வைத்தல்: விபத்து, தடை, காரியத் தாமதம்.

10-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உண்மையாம் பூரணத்தில் தானிருந்து

உத்தமனே தான தர்மங்கள் செய்தால்

வண்மையாம் புண்ணியங்கள் கோடி சேரும்

மறுமையிலும் நற்கதியைப் பெற்று வாழ்வார்

தண்மையாம் சூனியத்தில் செய்யும் தானம்

தட்டழிந்து பலனில்லாமல் போகும் பாரு

ஒண்மையாம் சரமறிந்து தானம் செய்ய

உத்தமர்க்கு இகபரத்தில் சுகமுண்டாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

பூரணச் சரம் இயங்கும்போது செய்யப்படும் தான தர்மங்களும், நற்செயல்களும் அளப்பரிய கோடான கோடி புண்ணியங்களைத் தரும். அவை இம்மையிலும் மறுமையிலும் நற்கதியை அளிக்கும். ஆனால், சூனியச் சரம் இயங்கும்போது செய்யப்படும் தானங்கள் உரிய பலனைத் தராது.

விரிவான விளக்க உரை:

நற்செயல்களுக்கும் புண்ணியக் காரியங்களுக்கும் கூடச் சரத்தின் பலன் பொருந்தும் என்பதைப் பீர் முகமது அப்பா உணர்த்துகிறார். பிராண ஆற்றல் நிறைந்திருக்கும் போது செய்யப்படும் நற்செயல்கள் ஆத்ம பலத்தை அதிகரிக்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரண நேரத்தில் தானம்: அனந்த கோடி புண்ணியம், ஆத்ம சாந்தி.

சூனிய நேரத்தில் தானம்: பலனின்மை, வீண் விரயம்.

சாஸ்திரப் பலன்களும் நிமித்தங்களும் (பாடல்கள் 11 - 15)

11-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உண்டான பொருளிழப்புத் தேடும்போது
    உத்தமனே பூரணத்தில் வினவ வந்தால்
பண்டான பொருளதுதான் கைவந்து எய்தும்
    பயமில்லை செய்தி உண்மை என்று சொல்லு
திண்டாடச் சூனியத்தில் வினவ வந்தால்
    திருட்டுப்போய்ப் பொருளதுதான் கிடைக்காதப்பா
கண்டாயா சரநூலின் நுட்பந் தன்னை
    கருத்தாய்நீ மனத்தினிலே பதித்துக்கொள்ளே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

காணாமல் போன அல்லது திருடப்பட்ட பொருளைப் பற்றி ஒருவர் உங்களிடம் கேட்க வரும்போது, உங்களுக்குப் பூரணச் சரம் ஓடிக் கொண்டிருந்தால், அந்தப் பொருள் நிச்சயம் மீண்டும் கிடைக்கும் என்று கூறலாம். ஒருவேளை சூனியச் சரம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போது வந்து கேட்டால், அப்பொருள் மீண்டும் கிடைக்காது என்று உறுதியாகச் சொல்லிவிடலாம்.

விரிவான விளக்க உரை:

பிரச்சன்னம் அல்லது நிமித்தம் கணிக்கும் முறை இப்பாடலில் கூறப்படுகிறது. வினவுபவர் வரும் நேரத்தில் கணிப்பவரின் சுவாச நிலை எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதைக் கொண்டே பலன் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரணச் சரத்தில் வினா: காணாமல் போன பொருள் திரும்பக் கிடைக்கும்.

சூனியச் சரத்தில் வினா: பொருள் திரும்பக் கிடைக்காது; விரயம்.

12-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

பதிவான நோயாளிய உறுதியைப் பார்க்க
    பரிவாகப் பூரணத்தில் வினவல் செய்யின்
மதிவான நோய்தீர்ந்து பிழைத்துக் கொள்வான்
    மண்டலத்தில் வாழ்ந்திருப்பான் சந்தேகமில்லை
விதிதானே சூனியத்தில் வினவல் செய்தால்
    வேதனையால் நோயாளி மடிந்து போவான்
சதியான சரநூலின் மகிமையாலே
    தாரணியில் நோயறியும் தன்மையாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

நோயுற்ற ஒருவர் குணமடைவாரா என்று கேட்க வரும்போது, கணிப்பவருக்குப் பூரணச் சரம் இயங்கினால் நோயாளி விரைவில் குணமடைந்து நீண்ட காலம் வாழ்வார். மாறாக, சூனியச் சரம் இயங்கும்போது கேட்கப்பட்டால் நோய் தீவிரமடைந்து நோயாளி மரணமடைவார்.

விரிவான விளக்க உரை:

மருத்துவ நிமித்தத்தில் சரத்தின் பயன்பாடு விளக்கப்படுகிறது. மருத்துவர் அல்லது ஜோதிடர் தன் சுவாச நிலையை வைத்து நோயின் தீவிரத்தையும் நோயாளி பிழைக்கும் வாய்ப்பையும் துல்லியமாகக் கணித்துவிட முடியும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரணச் சரத்தில் நோய் வினா: நோய் நீங்கும், ஆரோக்யம் மீளும்.

சூனியச் சரத்தில் நோய் வினா: நோய் முற்றி மரணம் சம்பவிக்கும்.

13-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

தன்மையுள்ள கர்ப்பத்தின் குறிப்பைக் கேட்கின்

    தடையின்றிப் பூரணத்தில் ஆண் குழந்தை என்பாய்

மென்மையுள்ள சந்திரனில் பெண் குழந்தையாகும்

    மேன்மையுறு சூரியனில் ஆண் குழந்தையாகும்

அன்மையான சுழுமுனையில் அலியதாகும்

    அடைவாகச் சூனியத்தில் கர்ப்பமழிந்து போம்

நன்மையுள்ள சரமறிந்து சொல்லும் பேர்க்கு

    நாடெல்லாம் புகழுண்டாம் உண்மைதானே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

ஒரு பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது வயிற்றிலிருப்பது ஆணா பெண்ணா என்று கேட்க வந்தால்: சூரிய கலையில் (வலது நாசி பூரணத்தில்) மூச்சு ஓடினால் ஆண் குழந்தை பிறக்கும். சந்திர கலையில் (இடது நாசி பூரணத்தில்) மூச்சு ஓடினால் பெண் குழந்தை பிறக்கும். சுழுமுனையில் மூச்சு ஓடினால் அலி (நபும்சகம்) குழந்தை பிறக்கும். சூனியச் சரம் ஓடும்போது கேட்டால் கர்ப்பம் கலைந்து போகும் அல்லது தங்காது.

விரிவான விளக்க உரை:

கர்ப்பத்தின் தன்மையையும் பிறக்கப்போகும் બાળકની பாலினத்தையும் கணிக்கும் சர யோக முறை இதில் உரைக்கப்படுகிறது.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

சூரிய கலை பூரணம்: ஆண் குழந்தை.

சந்திர கலை பூரணம்: பெண் குழந்தை.

சுழுமுனை இயக்கம்: அலி (பாலின வேறுபாடற்ற) குழந்தை.

சூனியச் சரம்: கர்ப்பச் சிதைவு / கர்ப்பம் தங்காமை.

14-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உண்மையாம் மரணத்தின் குறியைக் கேளு

உத்தமனே சூரியனில் தொடர்ந்து ஓடில்

தண்மையிலா நாடிரண்டு மூன்று நாளில்

தப்பாது மரணமது சம்பவிக்கும்

வெண்மையாம் சந்திரனில் தொடர்ந்து ஓடில்

மேன்மையுள்ள ஆயுளுண்டு பயமுமில்லை

ஒண்மையாம் சுழுமுனையில் தொடர்ந்து ஓடில்

ஒருமாதத்தில் மரணமென்று உறுதி சொல்லே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

ஒருவருக்குத் தொடர்ந்து இடது நாசியில் மாறாமல் வலது நாசியிலேயே (சூரிய கலையில்) இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் மூச்சு ஓடிக்கொண்டிருந்தால் அவருக்கு மரணம் மிக அருகில் உள்ளது. தொடர்ந்து சந்திர கலையில் ஓடினால் ஆயுள் பலம் உண்டு. மாறாகச் சுழுமுனையில் தொடர்ந்து மாறாமல் ஓடினால் ஒரு மாதத்திற்குள் மரணம் சம்பவிக்கும்.

விரிவான விளக்க உரை:

ஆயுள் கணிப்பு மற்றும் மரணக் குறியீடுகள் இப்பாடலில் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. மூச்சு இயல்பாக மாறாமல் ஒரே நாசியில் தங்கிவிட்டால் உடலின் சக்தி சமநிலை குலைந்து மரணம் நேரிடும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

சூரிய கலையில் தொடர்ந்து 2-3 நாள் ஓட்டம்: 3 நாட்களில் மரணம்.

சுழுமுனையில் தொடர்ந்து ஓட்டம்: 1 மாதத்தில் மரணம்.

சந்திர கலையில் இயல்பான ஓட்டம்: நீண்ட ஆயுள், நலம்.

15-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

சொல்லவே தூரவழி செல்லும் போது

சுடரான சந்திரனில் சென்று மீளலாம்

வெல்லவே சூரியனில் சென்று பட்டால்

வழியினிலே எதிரிகளால் ஆபத்துண்டாம்

நல்லவே சுழுமுனையில் செல்ல வேண்டாம்

நன்மையிலாத் துன்பங்கள் வந்து சூழும்

வல்லவே சரமறிந்து பிரயாணம் செய்ய

வாழ்வினிலே ஜெயமுண்டாம் மகிழ்ந்து வாழே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

தூரப் பயணம் செல்லும்போது சந்திர கலையில் (இடது மூச்சில்) புறப்பட்டுச் சென்றால் பிரயாணம் சுகமாக முடிந்து பாதுகாப்பாக வீடு திரும்பலாம். சூரிய கலையில் புறப்பட்டுச் சென்றால் வழியில் எதிரிகளாலும் திருடர்களாலும் ஆபத்து நேரிடும். சுழுமுனை ஓடும்போது பிரயாணம் செய்யவே கூடாது; செய்தால் பெரும் துன்பம் சூழும்.

விரிவான விளக்க உரை:

பயணத்திற்கான சுவாச விதிகள் மீண்டும் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. அமைதியான, நீண்ட பயணங்களுக்குச் சந்திர கலையே மிகவும் ஏற்றது.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

சந்திர கலைப் பயணம்: சுபமான பயணம், பாதுகாப்பான மீட்சி.

சூரிய கலைப் பயணம்: எதிரிகள் தொல்லை, விபத்து அபாயம்.

சுழுமுனைப் பயணம்: பெரும் ஆபத்து, பயணம் தடைபடுதல்.

யோக சாதனை முறைகள் (பாடல்கள் 16 - 20)

16-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

வாழவே சுழுமுனையைத் திறக்கும் வித்தை
    வளமாகச் சொல்லுகிறேன் மனத்தில் வைப்பாய்
தாழவே இடைகலையைப் பிங்க லையை
    சமமாகப் பூரித்து அடக்கிக் கொண்டு
ஆழவே மூலத்தில் அக்னி யேற்றி
    அடைவாகச் சுழுமுனையில் செலுத்தும்போது
பூழவே பிரம்மரந்திரம் திறந்து கொள்ளும்
    பேரானந்தக் காட்சியது காண லாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

சுழுமுனை நாடியைத் திறக்கும் யோக வித்தையைக் கூறுகிறேன். இடைகலை, பிங்கலை ஆகிய இரு நாசிகளின் மூச்சையும் சமமாக உள் இழுத்து (பூரகம் செய்து), கும்பகம் செய்து அடக்கி, மூலாதாரத்தில் உள்ள யோக அக்னியை எழுப்பிச் சுழுமுனையில் செலுத்தும் போது, சிரசின் உச்சியில் உள்ள பிரம்மரந்திரம் திறந்துகொள்ளும். அப்போது பேரானந்தக் காட்சி கிட்டும்.

விரிவான விளக்க உரை:

பிராணாயாமம் மற்றும் குண்டலினி யோகத்தின் உச்சகட்டப் பயிற்சி இதில் விவரிக்கப்படுகிறது. மூச்சைச் சமப்படுத்தி மூலாதாரக் கனலை எழுப்புவதன் மூலம் சுழுமுனை திறக்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பயிற்சி: இரு நாசி மூச்சைச் சமமாக்கி உள்ளடக்குதல் (கும்பகம்).

விளைவு: மூலாதார அக்னி எழுதல் \rightarrow சுழுமுனை திறத்தல் \rightarrow பிரம்மரந்திரக் காட்சி.

17-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

காணவே பிரம்மமுகூர்த்தக் காலந் தன்னில்
 கருத்தாக யோகத்தில் அமர வேண்டும்
தோணவே கிழக்குமுகம் வடக்கு முகமாகி
 சுகமாக ஆசனத்தில் வீற்றிருந்து
பூணவே நாசிநுனிக் கண்ணை வைத்து
 புகழான ஓங்கார தியானம் செய்ய
நாணவே மனமடங்கி அமைதி யுண்டாம்
 நாதாந்தக் காட்சியது நண்ணு மாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

அதிகாலை பிரம்ம முகூர்த்த காலத்தில் (காலை 3 மணி முதல் 5 மணிக்குள்) யோகப் பயிற்சியில் அமர வேண்டும். கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கிய முகமாக அமர்ந்து, நாசிகிரத்தில் (மூக்கின் நுனியில்) பார்வையை நிறுத்தி, ஓங்காரத் தியானம் (அல்லது இறை நாமம்) செய்ய வேண்டும். இதனால் மனம் அடங்கி நாதாந்தக் காட்சி உண்டாகும்.

விரிவான விளக்க உரை:

யோக சாதனைக்குரிய காலம், திசை, ஆசனம் மற்றும் பார்வை முத்திரை (நாசிகிர திருஷ்டி) பற்றிப் பீர் முகமது அப்பா தெளிவாக வழிகாட்டுகிறார்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

யோக காலம்: பிரம்ம முகூர்த்தம் (அதிகாலை 3:00 - 5:00).

திசை: கிழக்கு அல்லது வடக்கு.

பார்வை: நாசிகிர திருஷ்டி (மூக்கின் நுனி).

பலன்: மன அடக்கம் மற்றும் நாத தரிசனம்.

18-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

ஆமேதான் சுவாசத்தின் அளவைக் கேளு
 அடைவாகப் பன்னிரண்டு அங்குலமாய் ஓடும்
ஓமேதான் உள்ளேநீ இழுக்கும் போது
 உத்தமனே எட்டுஅங்குல உட்புகுமே
நாமேதான் வெளிவிடும் மூச்சு நாலு
 நலமில்லாமல் வீணாக விரயமாகும்

வாமேதான் அதனைநீ அடக்கக் கற்றால்

　வையகத்தில் சாகாவரம் பெறலா முற்றே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

இயல்பான சுவாசத்தின் அளவைக் கேளுங்கள். மனிதன் மூச்சை வெளியே விடும்போது அது 12 அங்குல தூரம் வெளியேறுகிறது. ஆனால் உள் இழுக்கும்போது 8 அங்குல தூரமே உள்ளே செல்கிறது. மீதி 4 அங்குல சுவாசம் வெளியே வீணாக விரயமாகிறது. இந்த 4 அங்குல வீணாகும் மூச்சை வெளியே போகவிடாமல் உள்ளேயே அடக்கக் கற்றுக்கொண்டால் சாகாவரம் பெறலாம்.

விரிவான விளக்க உரை:

சர சாஸ்திரத்தின் மிக முக்கியக் கணிதமான அங்குலக் கணக்கு இதில் கூறப்படுகிறது. மனிதன் ஒவ்வொரு மூச்சிலும் 4 அங்குலப் பிராணனை இழக்கிறான். அதை யோகப் பயிற்சியால் மீட்பதே வாசி யோகம்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

வெளி மூச்சு அளவு: 12 அங்குலம்.

உள் மூச்சு அளவு: 8 அங்குலம்.

விரயமாகும் மூச்சு: 4 அங்குலம்.

சாதனைப் பலன்: விரயமாகும் 4 அங்குலத்தை உள்ளடக்கி ஆயுளை நீட்டித்தல்.

19-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உற்றதொரு மனிதர்கள் நடக்கும் போது

　உயர்ந்தசரம் பதினாறு அங்குலமாய் ஓடும்

பற்றதொரு ஓட்டத்தில இருபத்து நாலாம்

　பரிவான நித்திரையில் முப்பத்திரண்டாம்

சிற்றதொரு மைதுனத்தில் அறுபத்து நாலாம்

　சீரழியப் பிராணன்தான் வீணாய்ப் போகும்

முற்றதொரு உண்மையிதை உணர்ந்த யோகி

　மோட்சமடை வார்மண்ணில் உண்மை தானே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

மனிதன் சாதாரணமாக நடக்கும் போது மூச்சு 16 அங்குலம் ஓடும். ஓடும்போது 24 அங்குலம் ஓடும். தூங்கும்போது (நித்திரையில்) 32 அங்குலம் ஓடும். தாம்பத்திய உறவில் (மைதுனத்தில்) 64 அங்குலம் வரை மூச்சு வெளிப்பட்டுப் பிராணன் பெருமளவில் விரயமாகும். இதை உணர்ந்து சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் யோகியே முக்தி அடைவான்.

விரிவான விளக்க உரை:

பல்வேறு மனிதச் செயல்பாடுகளின் போது பிராண வாயு எவ்வாறு விரயமாகிறது என்பதை அங்குலக் கணக்கில் பீர் முகமது அப்பா படம் பிடித்துக் காட்டுகிறார். தூக்கத்திலும் காமத்திலும் பிராணன் அதிகம் வீணாகிறது.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

நடக்கும் போது வெளிமூச்சு: 16 அங்குலம்.

ஓடும் போது வெளிமூச்சு: 24 அங்குலம்.

தூக்கத்தின் போது வெளிமூச்சு: 32 அங்குலம்.

தாம்பத்தியத்தின் போது வெளிமூச்சு: 64 அங்குலம்.

20-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

உண்மையாம் நித்திரையைக் குறைக்க வேண்டும்

    உத்தமனே மிதஉணவை உண்ண வேண்டும்

வண்மையாம் ஆசைகளைத் துறக்க வேண்டும்

    வளமான பிராணனைநீ சேமிக்க வேண்டும்

தண்மையாம் கும்பகத்தால் மூச்சை அடக்கி

    தலைவனாம் இறைவனைநீ தியானித்தால்

ஒண்மையாம் உடம்பதுதான் அழியாதப்பா

    ஊழிகாலம் வரைக்கும் வாழலாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

பிராணனைக் காக்க விரும்புபவன் தூக்கத்தைக் குறைக்க வேண்டும்; மிதமான உணவையே உண்ண வேண்டும்; சிற்றின்ப ஆசைகளைக் குறைக்க வேண்டும். பிராணாயாமக் கும்பகப் பயிற்சியினால் மூச்சை அடக்கி இறைவனை இடைவிடாது தியானித்தால், இந்த உடலானது அழியாமல் ஊழிகாலம் வரை நிலைத்து வாழும்.

விரிவான விளக்க உரை:

பிராண வாயுவைச் சேமிக்கும் வாழ்வியல் நெறிமுறைகளை இப்பாடல் தொகுத்துக் கூறுகிறது. உணவுக் கட்டுப்பாடு, தூக்கமின்மை, ஆசையடக்கம் மற்றும் கும்பகம் ஆகியவை உடலைக் காயகற்பமாக்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

வாழ்வியல் மாற்றம்: தூக்கம் குறைத்தல், மித உணவு, ஆசையடக்கம்.

யோகப் பயிற்சி: கும்பகம் (மூச்சடக்கம்) + இறைத் தியானம்.

நற்பலன்: உடலழிவு நீங்குதல், ஊழிகால ஆயுள்.

உயர்ந்த வாசி யோகமும் காயகற்ப சித்தியும் (பாடல்கள் 21 - 25)

21-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

வாழலாம் கும்பகத்தின் விதியைக் கேளு
    வளமாகப் பூரகத்தை ஆறும் செய்து
தாழவே கும்பகத்தைப் பதினாறாக்கி
    தண்மையுள்ள ரேசகத்தை எட்டாகச் செய்
ஆழவே இக்கணக்கில் பழகி வந்தால்
    அடங்காத வாயுவெல்லாம் வசமாய் நிற்கும்
பூழவே காய சித்தி உண்டாகு மப்பா
    பொய்க்காது என்வார்த்தை மெய்ய தாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

கும்பகப் பிராணாயாமத்தின் மாத்திரைக் கணக்கைக் கேளுங்கள். மூச்சை உள் இழுத்தல் (பூரகம்) 6 மாத்திரை; மூச்சை உள்ளே அடக்கி வைத்தல் (கும்பகம்) 16 மாத்திரை; மூச்சை வெளியே விடுதல் (ரேசகம்) 8 மாத்திரை. இந்த முறையில் தொடர்ந்து பழகி வந்தால் அடங்காத பிராண வாயு வசப்படும்; காயசித்தி உண்டாகும்.

விரிவான விளக்க உரை:

பிராணாயாமத்தின் மாத்திரை விகிதம் இதில் வகுக்கப்படுகிறது. 6 : 16 : 8 என்னும் விகிதத்தில் மூச்சை இயக்கும் போது நுரையீரலும் நரம்பு மண்டலமும் பலமடைந்து பிராணன் கட்டுப்படும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பூரகம் (உள் இழுத்தல்): 6 மாத்திரை காலம்.

கும்பகம் (அடக்குதல்): 16 மாத்திரை காலம்.

ரேசகம் (வெளியே விடுதல்): 8 மாத்திரை காலம்.

பலன்: பிராண வாயு வசமாதல், காயசித்தி.

22-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

மெய்யான சுழுமுனையில் பிராணன் தங்கில்
    மேன்மையுள்ள மனமதுதான் இறந்து போகும்
பொய்யான உலகஆசை மாயை எல்லாம்
    பொடிபொடியாய்ப் போய்விடுமே சந்தேகமில்லை
கையான அமுதவூற்று உச்சியின்கண்
    கசிந்துருகி உடம்பெல்லாம் பாயும் போது
மெய்யான சிவமயமாய் மாறி நிற்பாய்
    மேதினியில் உனக்கீடாய் யாருமில்லை.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

பிராண வாயுவானது சுழுமுனை நாடியில் தங்கத் தொடங்கும் போது, மனதின் அலைபாயும் தன்மை அழிந்து மனம் இறந்துபோகும் (மனோநாசம்). உலக மாயைகளும் ஆசைகளும் பொடிபொடியாகும். தலையின் உச்சிப் பகுதியில் உள்ள அமுதவூற்று (சகஸ்ரார அமுதம்) சுரந்து உடல் முழுவதும் பாயும்போது, யோகி சிவமயமாய் (இறைமயமாய்) மாறி நிற்பான்.

விரிவான விளக்க உரை:

வாசி யோகத்தின் உயர் நிலையான அமுத ஊறல் மற்றும் மனோநாசம் பற்றி விளக்கப்படுகிறது. சுழுமுனையில் பிராணன் நிற்கும் போது சகஸ்ராரத்தில் இருந்து தெய்வீக அமுதம் சுரந்து உடலைச் சாகாவரமாக்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

சுழுமுனை நிலைப்பு: மனோநாசம் (மன அடக்கம்).

அமுத ஊறல்: சகஸ்ரார அமுதம் சுரந்து உடல் முழுவதும் பரவுதல்.

நிலை: சிவமயம் / இறைமயமாதல்.

23-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

இல்லையான சாகாக்கலை அறிய வேண்டுமா
  இணையற்ற 'ஹூ' என்னும் மூல எழுத்தை
வல்லமையாய் சுவாசத்தில் பிணைத்துக் கொண்டு
  வாலையவள் இருப்பிடத்தே தியானம் பண்ணு
சொல்லவே நாசிவழி மூச்சு வெளியே போகாமல்
  சுழற்றிநீ உள்ளேயே முடக்கி வைத்தால்
நல்லவே மரணபயம் அகன்று போகும்
  நாதாந்தச் சோதியினை நண்ண லாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

சாகாக் கலை எனும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை அறிய வேண்டுமானால், நிகரற்ற 'ஹூ' (Hoo) என்னும் மூல பீஜ அட்சரத்தைச் சுவாசத்துடன் பிணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சு நாசி வழியாக வெளியேறி வீணாகாமல், சுழற்றி உள்ளேயே முடக்கி வைத்தால் மரண பயம் அகன்று நாதாந்த ஜோதியைக் காணலாம்.

விரிவான விளக்க உரை:

சூஃபித்துவ மற்றும் சித்தர் மரபின் ஜீவ அட்சரமான 'ஹூ' மந்திரப் பிரயோகம் இதில் அருளப்படுகிறது. மூச்சோடு 'ஹூ' மந்திரத்தை இணைத்துத் தியானிப்பது வாசியை வசமாக்கும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

மூல அட்சரம்: 'ஹூ' (Hoo) பீஜ மந்திரம்.

பயிற்சி: சுவாசத்துடன் மந்திரத்தை இணைத்து உள்சுழற்சி செய்தல்.

விளைவு: மரண பயம் நீங்குதல், நாதாந்த ஜோதி தரிசனம்.

24-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

சோதியான நாடிசுத்தி செய்யு முறையைக் கேளு
சுகமாக இடதுநாசியால் மூச்சை இழுத்து
நீதியாய் உள்ளேநீ நிறுத்தியே பின்பு
நிதானமாய் வலதுநாசியால் விட்டு விடு
பாதியாய் வலதால் இழுத்து இடதால் விடுவாய்
பரிவாக தினம்தோறும் செய்து வரக்
காதியாம் நாடிகளெல்லாம் சுத்தியாகி
காயமது ஒளிபெற்று விளங்கு மன்றே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

நாடி சுத்தி செய்யும் முறையைக் கேளுங்கள். இடது நாசி வழியாக மூச்சை மெதுவாக உள் இழுத்து, சிறிது நேரம் உள்ளே நிறுத்தி (கும்பகம்), பின்பு வலது நாசி வழியாக மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும். மீண்டும் வலது நாசியால் உள் இழுத்து, இடது நாசியால் வெளியே விட வேண்டும். இதைத் தினமும் செய்து வர நாடிகள் தூய்மையடைந்து உடல் ஒளிபெறும்.

விரிவான விளக்க உரை:

அனுலோம விலோம நாடி சுத்திப் பயிற்சி முறை தெளிவாக எடுத்துரைக்கப்படுகிறது. நாடிகள் தூய்மையடையும் போது பிராண வாயு தடையின்றி ஓடும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

முறை 1: இடது நாசியில் பூரகம் \rightarrow கும்பகம் \rightarrow வலது நாசியில் ரேசகம்.

முறை 2: வலது நாசியில் பூரகம் \rightarrow கும்பகம் \rightarrow இடது நாசியில் ரேசகம்.

பலன்: 72,000 நாடிகள் சுத்தியடைதல், உடல் பிரகாசம் பெறுதல்.

25-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

அன்றேநீ காலனை வெல்லும் வழியைக் கேளு
அடவாகச் சுழுமுனையில் மூச்சை நிறுத்தி
என்றேனும் பிராணன வெளியே போகாமல்
ஏகாந்தமாகவே தியானத்தில் இரு
குன்றேறும் தீபம்போல் உள்ளொளி தோன்றும்
காலனும் உன்முன்னே அஞ்சி நிற்பான்
நன்றே இந்நூல்வழி நடந்த பேர்க்கு
நமன்பயமில்லை இது உன்னதமான உண்மையாமே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

எமனைக் (காலனை) வெல்லும் வழியைக் கேளுங்கள். சுழுமுனை நாடியில் மூச்சை நிறுத்தி, பிராணன் வெளியே போகாதவாறு ஏகாந்த தியானத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்போது குன்றின் மேல் இட்ட தீபம் போல உள்ளே பேரொளி தோன்றும். எமனும் உன்னைக் கண்டு அஞ்சி நிற்பான். இந்நூல் வழி நடப்பவருக்கு எம பயமில்லை.

விரிவான விளக்க உரை:

காலனை வெல்லும் பிராண ஒடுக்க நிலை இதில் விவரிக்கப்படுகிறது. உள்ளொளி பெருகும்போது எம பயம் அகன்று யோகி சிரஞ்சீவியாகிறான்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

பயிற்சி: சுழுமுனையில் கும்பகம் செய்து ஏகாந்த தியானத்தில் இருத்தல்.

அனுபவம்: குன்றின் மேலிட்ட தீபம் போல் உள்ளொளி பெருகுதல்.

விளைவு: எம பயம் நீங்குதல், காலனை வெல்லுதல்.

வாழ்வியல் நெறியும் நிறைவுப் பகுதியும் (பாடல்கள் 26 - 30)

26-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

பாரப்பா யிவ்விதந்தா னாவி யெல்லாம்
    பறந்தோடிப் போறதிரிற் பிரானன் போச்சு
நிரப்பா கால்வயிறே யருந்த வேண்டும்
    நித்தமு மறைவயிறே யமுத ருந்தல்
நேரப்பா முப்பாகந் தினமும் றுக்கு
    நித்திரையை நடுநாளி னிறுத்திப் போடு
சீரப்பா வறுகோணத் தெழுந்த வாய்வைச்
    சிந்தையிலே யுள்ளடக்க விதத்தை கேளே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

நீ நன்றாக உணர்ந்து பார். மனிதன் செய்யும் பல்வேறு செயல்களினால் பிராண வாயு வீணாக வெளியேறிப் பறந்து போகிறது. இதனால்தான் நாளாவட்டத்தில் உடலின் சக்தி குறைந்து, கடைசியாக ரூஹ் என்னும் பிராணன் உடலை விட்டுப் போய்விடுகிறது.

ஆதலால், உண்ணும்போது உணவை அரை வயிற்றுக்குத் தான் (1/2) உண்ண வேண்டும்; தண்ணீரை கால் வயிறு (1/4) அருந்த வேண்டும்; மீதி கால் வயிற்றைக் (1/4) காற்று சுழல்வதற்காகக் காலியாக விட வேண்டும்.

ஒரு நாளை 3 பங்காக வைத்து, அதில் ஒரு பங்கு நேரம் (8 மணி நேரம்) நித்திரை செய்து, நாளாவட்டத்தில் தூக்கத்தைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொண்டே வர வேண்டும். மேலும் ஆறாதாரங்களில் எழுந்த பிராண வாயுவைச் சிந்தையாகிய இருதயத்தில் உள்ளடக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விரிவான விளக்க உரை:

பீர் முகமது அப்பா அவர்கள் சூஃபித்துவ மெய்ஞ்ஞானக் கருத்தான 'ரூஹ்' (உயிர்/பிராணன்) வெளியேறி விடாமல் உடலினுள்ளேயே தங்கச் செய்யும் வாழ்வியல் முறைகளை இப்பாடலில் உரைக்கிறார். வயிறு முட்ட உண்பதால் சுவாசம் வேகமெடுத்து ஆயுள் குறையும். மித ஆஹார விதியும், தூக்கக் கட்டுப்பாடும், ஆறாதார வாயுவை இருதயத்தில் ஒடுக்கும் தந்திரமும் இங்கு அருளப்பட்டுள்ளன.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

திட உணவு (சோறு): அரை வயிறு (1/2 பகுதி).

திரவ உணவு (நீர்): கால் வயிறு (1/4 பகுதி).

வயிற்று இடைவெளி (காற்று): கால் வயிறு (1/4 பகுதி காலியிடுதல்).

தூக்கம்: நாளில் 1/3 பங்கு (8 மணி நேரம்), பின்னர் படிப்படியாகக் குறைத்தல்.

யோக நோக்கம்: 'ரூஹ்' என்னும் உயிரைக் காத்து ஆயுளை நீட்டித்தல்.

27-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

விதமென்ன வொழியாம லோடு நாடி
    வீசிவரு மோரெழுத்தை விளம்பிக் கொண்டு
இதமான வாசாளையெழுத்தைக் கேட்டே
    எள்ளளவும் பிசகாமற் சரத்தி னுன்றி
ஓதுறவே வாய்திறந்தா லொழுகிப் போச்சு
    ஒகோகோ சரமதனை யொன்றாய் மாட்டி
மாதிரத்தின் வாய்மூடி மனதிற் பூட்டி
    வாசித்தால் மரணகலை சாகாதப்பா.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

எந்த நேரமும் ஒழியாமல் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற நாடியானது வீசிவருகின்ற 'ஹூ' (Hoo) என்று சொல்லக்கூடிய கலிமாவின் உயிர் எழுத்தை, குருவின் சமூகத்தில் தீட்சையாகப் பெற்று, சிறிதளவேனும் பிசகாதபடி மூச்சில் ஊன்றிப் பிடிக்க வேண்டும்.

அந்தச் சமயம் அந்த அட்சரத்தை மனதில் தான் நினைத்து மூச்சை ஏற்றி இறக்க வேண்டுமே அல்லாமல், வாய் திறந்து ஓத நினைத்தால் உடனே வாய் வழியாகப் பிராண வாயு ஒழுகி ஓடிவிடும். எல்லாப் பூரண சரங்களையும் ஒன்றாக மன இடத்தில் கூட்டிப்பிடித்து, ஒரே சூரிய பூரணத்தில் கொண்டு போய் மாட்டிக் கொண்டால், மரண கலையானது அழியாமல் உடலிலேயே தங்கிவிடும். நீ சாகாவரம் பெற்றுச் சிரஞ்சீவியாக வாழ்வாய்.

விரிவான விளக்க உரை:

சுவாசத்துடன் இணைக்கப்படும் மூல மந்திரமாக 'ஹூ' என்னும் சூஃபித்துவ ஜீவ அட்சரத்தைப் பீர் முகமது அப்பா குறிப்பிடுகிறார். சுவாசப் பயிற்சியின் போது வாயைத் திறந்து ஒலி எழுப்பக் கூடாது; வாய் வழியாகக் காற்று வெளியேறினால் பிராணன் வீணாகும். எனவே மனதிற்குள் (மௌனமாக) மந்திரத்தைச் ஜெபிக்க வேண்டும். சந்திர,

சூரிய மூச்சுகளை ஒன்றிணைத்துச் சுழுமுனையில் மாட்டி, பூரண சூரிய கலையில் நிலைநிறுத்தும்போது உடலிலிருந்து உயிர் வெளியேறும் "மரண கலை" தடுக்கப்பட்டுச் சாகாவரம் கிட்டும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

ஜீவ அட்சர ஜெபம்: மனதிற்குள் 'ஹூ' அட்சரத்தை நினைத்து மூச்சை ஏற்றி இறக்குதல்.

தவறான முறை: வாய் திறந்து ஓதுதல் (பிராணன் வெளியேறிவிடும்).

சர இணைப்பு: பூரண சரங்களை ஒன்றாக்கிச் சூரிய பூரணத்தில் மாட்டுதல்.

யோக முடிவு: சாகாவரம் / காயகற்பச் சித்தி பெறுதல்.

28-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

சாகாது தவரும லோடும் நாடி

    சரமொன்று தப்பிவிடிற் சற்றே போச்சு

வாகாக வோரெழுத்தா ல இழுத்து மூச்சை

    வாசித்து வெளிவீச்ச வழக்க மாகும்

ஒகோகோ வெளிமூச்சுக் கிருக்கா லோதே

    உத்தமனே யொருமூன்று நாளிற் றேறு

பாகமதா யொருபதுநூ ருயி ரந்தான்

    பழக்கமதாய்க் கொண்டுவச மாயே நாளில்.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

சாகாமல் நிலைநின்று ஓடக்கூடிய குருநாடியானது ஒரு சரம் தப்பிவிட்டால் உடலின் பலன் சற்று குறையும். அதை அந்த 'ஹூ' என்ற திருவெழுத்தின் மந்திர தந்திரத்தாலே உயிரே இழுத்துக் கட்டி சுழற்றி வீசப் பழக வேண்டும்.

வெளியே போய் தங்கிய சூனிய சுவாசங்களுக்கு இரண்டு தடவை 'ஹூ' உச்சரிக்க வேண்டும். அது மூன்று நாளைக்குள்ளே நடப்பிலே பழக்கமானவுடன் உன் அடங்காத சரீரக் கட்டையானது ஈடேற்றம் பெறும். அதற்கு அடையாளமாக நீ ஏற்ற இறக்கங்களில் மாற்றிவந்து உன் பிறப்பு நோய்களாகிய ஜனன கண்டங்களை நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது வாசியை வசஞ்செய்து கொள்ள வேண்டும்.

விரிவான விளக்க உரை:

சுவாச ஓட்டம் தடம் மாறும்போது உடலின் ஆற்றல் குறையும். வெளியே வீணாகும் மூச்சை மீட்டெடுக்க 'ஹூ' எனும் ஜீவ அட்சரத்தை இருமுறை மனதினுள் நினைத்து மூச்சை உள் இழுக்க வேண்டும். 3 நாட்களில் இந்நாடிப் பயிற்சி வசப்பட்டு, உடலின் பிறப்பு மற்றும் இறப்பு நோய்க்கண்டங்கள் (ஜனன கண்டங்கள்) விலகும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

வெளிமூச்சு மீட்பு: சூனிய மூச்சு வீணாகும்போது 2 முறை 'ஹூ' அட்சரம் நினைத்து உள்வாங்குதல்.

பயிற்சிக் காலம்: 3 நாட்களில் பழக்கம் வசமாகும்.

பலன்: அடங்காத உடல் வசப்படுதல்; ஜனன கண்டங்கள் விலகுதல்.

29-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

நாளுக்கு நாட்பழக்க மதிக மாக
    நடந்தேறு நாதத்தை நன்றாய் சூட்டி
வேழத்தைத் தும்பியிலே கட்டொன் றுது
    விதமென்ன கலையதையே விரும்பிக் கொள்ளு
நாளுக்கு நாளாவி வளர்ந்தே யேறும்
    நலமான சுத்தினைச் செய்து கொள்ளு
ஊழி காலமேல்லா முண்டே நானு
    முலகவாக்கு விந்நூலை யோதி னேனே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

நாட்களுக்குள் பழக்கம் செய்து யோக நிலைக் கூடியவுடனே: வேழம் என்ற ஆண் யானையைப் போல் மதங்கொண்டு சுழன்று செல்லும் சூரிய பூரணத்தை, தும்பி என்ற பெண் யானையைப் போல் சாந்தங்கொண்டோடுகிற சந்திர பூரணத்துடன் ஒன்றுசேர விடாமலும், ஒன்றாய்க் கட்டி இணங்கவிடாமலும் சுழுமுனைச் சக்கரத்தில் ஆடிக்கொள்வாயாக.

இனிமேல் உன் ரூஹானது (உயிர்) பரிபூரணத்தின் சகவாசத்தாலே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்றங்கொண்டுவரும். அதிலும் சுவாசச்சுத்தி என்கின்ற சூனிய சரத்தை எதிலும் கலக்கவிடாமல் தடுத்துக்கொள். இந்த ஊழிகால வாழ்வாகிய பூரண நிலையில் நான் கண்ட பரமானந்தத்தை இனி ஒரு தடையுமன்றி உலகவாசிகளுக்குச் சொல்லிவிட்டேன்.

விரிவான விளக்க உரை:

இப்பாடலில் உருவக நயத்துடன் சர ரகசியம் உரைக்கப்படுகிறது. வேழம் (ஆண் யானை) என்பது வேகமாக சுழன்று ஓடும் வலது நாசி (சூரிய கலை / பிங்கலை). தும்பி (பெண் யானை) என்பது அமைதியாக ஓடும் இடது நாசி (சந்திர கலை / இடைகலை). இவை இரண்டையும் சுழுமுனைச் சக்கரத்தின் வழியே கட்டுப்படுத்தி, சூனிய சரம் கலக்காமல் 'வாசிச் சுத்தி' செய்வதே ஊழிகாலம் வரை வாழும் காயகற்ப நிலையாகும்.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

வேழம் (ஆண் யானை): சூரிய பூரணம் (பிங்கலை / வலது மூச்சு).

தும்பி (பெண் யானை): சந்திர பூரணம் (இடைகலை / இடது மூச்சு).

சுவாசச் சுத்தி: சூனிய சரம் கலவாமல் பிராணனைச் சுத்திகரித்தல்.

யோகப் பேறு: ஊழிகாலச் சிரஞ்சீவி வாழ்வு மற்றும் பரமானந்த நிலை.

30-வது திருப்பாடல்

மூலப் பாடல்:

ஒடுகின்ற சரமதனை யுலகத் தோர்க்கு

மொழியாம லுரைத்தவித முவந்த போக்கு

வேதகுல வாவாஞ்சி பேர னான

வேந்த ரனுஞ் சிறுமலுக்க ரீன்றபாலன்

நீதமிலா இந்நூலைப் பொய்யென் றாமல்

நினைநிறுத்துப் பீர்ஹம்ம தலன்போன் யானே

வேதமெனு மெய்ஞ்ஞான சரநூ லென்றே

விளம்பினேன் கவிமுப்ப தாக முற்றே.

தெளிவுரை (திருமணி உரை):

இந்த உலகத்தில் சுவாசத்தைப் பற்றிய சாஸ்திர விதியை மனிதர்களுக்கு யாதொரு ஒளிவு மறைவுமில்லாமல் தெளிவான வழியாகச் சொல்லியவர் யாரென்றால்:

இஸ்லாம் மார்க்கத்தில் சிறந்த தோத்திர வந்தராகிய வாவாஞ்சி அவர்களின் பேரப்பிள்ளையாகிய, சிறுமலக்கர் அவர்கள் பெற்ற குமாரராகிய, தக்கலையில் அருள்புரிந்த மெய்ஞ்ஞான சொரூபராகிய பீர் முகமது சாஹிபு என்னும் மகாத்மாவால் ஞானசரநூல் நிலைநாட்டும் பொருட்டுச் செய்யப்பட்ட திருக்கவிதை முப்பது ஆகும்.

நீதிமிக்க இந்த மெய்ஞ்ஞான சரநூலை எவரும் 'பொய்' என்று ஒதுக்கிவிடாமல், மனதை நிலைநிறுத்தி ஆராய்ந்து பலன் பெற வேண்டும். 'வேதம்' என்று சொல்லத்தக்க இந்த மெய்ஞ்ஞான சரநூலை முப்பது கவிகளாகப் பாடி நிறைவு செய்துள்ளேன்.

(உரையாசிரியர் குறிப்பு: மூலப் பாடலில் ஆசிரியர் தன்னடக்கத்துடன் கூறியதை, உரையில் எழுதும் போது ஆசிரியரின் பெருமைக்குக் குறைவு வராத வகையில் படர்க்கை அமைப்பில் மரியாதையுடன் விளக்கியுள்ளேன்).

விரிவான விளக்க உரை:

நூலின் நிறைவுப் பாடலில் பீர் முகமது அப்பா அவர்கள் தம்முடைய குரு/வம்சாவளிப் பரம்பரையை அறிமுகப்படுத்துகிறார். பாட்டனார் வாவாஞ்சி, தந்தை சிறுமலக்கர் ஆகியோரின் வழியில் வந்த தக்கலை பீர் முகமது அப்பா, மனித குல முக்திக்காக இந்த 30 பாடல்களையும் அருளியுள்ளார். இந்நூல் தெய்வ அமிர்தத்திற்கு ஒப்பானது.

சாஸ்திர இயக்கம் மற்றும் யோக ஒப்பீடு:

நூலின் மொத்தப் பாடல்கள்: 30 திருப்பாடல்கள்.

ஆசிரியர் வம்சம்: வாவாஞ்சி \rightarrow சிறுமலக்கர் \rightarrow தக்கலை பீர் முகமது சாஹிபு.

நூலின் தலையாய பலன்: முத்தி மோட்சம், நோயற்ற வாழ்வு மற்றும் சாகாவரம்.

நூல் முடிவுரை

தக்கலை பீர் முகமது அப்பா அருளிச்செய்த "திருமெய்ஞ்ஞான சரநூல்" என்னும் இந்த 30 பாடல்களின் தொகுப்பானது, வெறும் கோட்பாடு சார்ந்த நூல் மட்டுமல்லாமல், மனித உடலையும் உயிரையும் செம்மைப்படுத்தும் நடைமுறைச் சரயோகக் கையேடாகும்.

இத்தொகுப்பில் நாம் கண்டவாறு:

ஆரம்பப் பகுதியில் (பாடல்கள் 1 - 5): இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை நாடிகளின் தன்மைகளும், நாழிகைக் கணக்கீடுகளும் தெளிவுபடுத்தப்பட்டன.

இரண்டாம் பகுதியில் (பாடல்கள் 6 - 15): கிழமைகள், திதிகளுக்கு ஏற்பச் சரம் ஓடும் முறைகளும்; பூரணம்-சூனியம் பாகுபாட்டின் மூலம் பயணம், வியாபாரம், நோய் கணிப்பு, கர்ப்ப பாலின அறிதல், இழப்பு மீட்டல் போன்ற அன்றாட வாழ்வியல் பலன்களும் விவரிக்கப்பட்டன.

மூன்றாம் பகுதியில் (பாடல்கள் 16 - 25): அங்குலக் கணக்கில் விரயமாகும் மூச்சின் பரிமாணமும், பிரம்ம முகூர்த்தத் தியானமும், 6:16:8 மாத்திரைக் கும்பகப் பயிற்சியும், நாடிச் சுத்தியும், காலனை வெல்லும் சுழுமுனை யோகமும் கற்பிக்கப்பட்டன.

நிறைவுப் பகுதியில் (பாடல்கள் 26 - 30): உணவுக் கட்டுப்பாடு (அரை வயிறு உணவு), தூக்கத் தணிப்பு, 'ஹூ' எனும் ஜீவ அட்சரச் சுழற்சி, வேழம்-தும்பி எனும் சூரிய-சந்திர நாடிகளின் இணைப்பு மற்றும் 'வாசிச் சுத்தி' வழியாக ஊழிகாலம் வரை வாழும் சாகாவரக் காயகற்ப நிலை முற்றிலுமாக உரைக்கப்பட்டது.

சுவாசத்தைக் கட்டி ஆளத் தெரிந்தவனுக்கு உலகத்தில் முடியாத காரியம் எதுவுமில்லை என்பதை இந்நூல் மிக ஆணித்தரமாக நிலைநிறுத்துகிறது. பீர் முகமது அப்பா அவர்களின் அருள்மொழியையும், திருமணி உரையின் தெளிவையும் நெஞ்சில் நிறுத்திச் சர யோகப் பாதையில் பயணிப்போர் அனைவரும் நோயற்ற வாழ்வும், பேரானந்த முக்தியும் பெறுவது திண்ணம்.

.

1. மூச்சு ஓட்டம்: வலது, இடது இயக்கம் மற்றும் உணரும் முறை

நம் மூக்கில் இரு துவாரங்கள் இருந்தாலும், ஒரே நேரத்தில் இரண்டிலும் சமமாக மூச்சுச் செல்வதில்லை.

மூச்சு எவ்வாறு உள்ளே செல்லும், வெளியே வரும்?

இடது நாசி (சந்திர கலை / இடகலை): உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் இயக்கம்.

வலது நாசி (சூரிய கலை / பிங்கலை): உடலுக்கு வெப்பத்தையும் ஆற்றலையும் தரும் இயக்கம்.

இரண்டு நாசியும் சமமாக ஓடுதல் (சுழிமுனை / சுழுமுனை): தியானத்திற்கும் யோகத்திற்கும் ஏற்ற நிலை.

சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது நுரையீரல் விரிவடைந்து, காற்றை உள்வாங்குகிறது; வெளியேறும்போது உடலின் கழிவுகளையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றுகிறது.

இதை நாம் எவ்வாறு உணர்வது?

கை விரல் சோதனை: உங்கள் ஆள்காட்டி விரலை மூக்கின் துவாரங்களுக்குக் கீழே கிடைமட்டமாக வையுங்கள். மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள். எந்த நாசியிலிருந்து காற்று அதிக அழுத்தத்துடன் விரலில் படுகிறதோ, அந்த நாசியில் மூச்சு ஓடுகிறது என்று அர்த்தம்.

கண்ணாடி சோதனை: ஒரு சிறிய கண்ணாடியை மூக்கின் அடியில் பிடித்தால், எந்தப் பக்கத்தில் ஆவி அதிக பரப்பளவில் படிகிறதோ, அந்தப் பக்கத்தில் சுவாசம் பலமாக உள்ளது.

2. பஞ்சபூத மூச்சு ஓட்டத்தை எவ்வாறு கண்டறிவது?

சர யோகத்தில், நாம் விடும் மூச்சுக்காற்றின் நீளம் (அளவு), வடிவமைப்பு, மற்றும் திசையை வைத்து பஞ்சபூதங்களில் எந்த பூதம் இயங்குகிறது என்பதை உணர முடியும்.

மூக்கை ஒட்டி விரலை வைத்து, மூச்சை வெளியேறச் செய்து பரிசோதிக்கலாம்:

3. பஞ்சபூத மூச்சைக் கண்டறிந்த பின் என்ன செய்யலாம்? (பயன்பாடு)

மூச்சில் எந்த தத்துவம் ஓடுகிறது என்பதை அறிந்தால், அதற்கு ஏற்ப நமது அன்றாடச் செயல்களைத் திட்டமிடலாம்:

நிலம் (பிருதிவி) ஓடும்போது: நிலையான காரியங்கள் செய்யலாம். புதிய தொழில் தொடங்குதல், நிலம் வாங்குதல், வீடு கட்டுதல், திருமணம் பேசுதல் போன்ற நீண்டகால நன்மைகள் தரும் செயல்களுக்குச் சிறந்தது.

நீர் (அப்பு) ஓடும்போது: சுப காரியங்கள், பயணம் செய்தல், வியாபாரம் செய்தல், பயிர் செய்தல், கிணறு வெட்டுதல், மற்றும் நட்பு ரீதியான பேச்சுவார்த்தைகளுக்குச் சிறந்தது.

நெருப்பு (தேயு) ஓடும்போது: கடின உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, சமையல் செய்தல், விவாதம் புரிதல், எதிரிகளை எதிர்கொள்ளுதல் போன்ற ஆற்றல் சார்ந்த செயல்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

காற்று (வாயு) ஓடும்போது: நகரும் தன்மையுடைய செயல்கள், வாகனம் ஓட்டுதல், விளையாட்டு, குறுகிய காலப் பயணங்கள் ஆகியவை செய்யலாம்.

ஆகாயம் ஓடும்போது: உலகியல் செயல்களைத் தவிர்த்து, தியானம், இறை வழிபாடு, மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்), மற்றும் மௌனம் காப்பது நல்லது.

4. பஞ்சபூத சுவாசத்தின் சாதகங்கள் (நன்மைகள்) & பாதகங்கள் (தீமைகள்)

சாதகங்கள் (நன்மைகள்)

உடல் ஆரோக்கியம்: பஞ்சபூதங்களின் சமநிலையை அறிவதன் மூலம் உடல் வெப்பநிலை மற்றும் செரிமான மண்டலத்தைச் சீராக வைத்திருக்க முடியும்.

மன தெளிவு மற்றும் அமைதி: எந்த காலத்தில் எந்த சுவாசம் ஓடுகிறது என்பதை அறிந்து செயல்படும்போது, மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் குறைகிறது.

காரிய சித்தி (வெற்றி): சுப தத்துவங்களான நிலம் மற்றும் நீர் தத்துவங்கள் இயங்கும்போது தொடங்கும் காரியங்கள் வெற்றிய அடையும்.

நோய் கணிப்பு: உடலில் குறிப்பிட்ட பூதம் அளவுக்கு அதிகமாக இயங்கும்போது தோன்றும் அறிகுறிகளை வைத்து நோய்களை முன் கூட்டியே தடுக்கலாம் (எ.கா: தேயு அதிகமாகக் ஓடினால் காய்ச்சல்/உஷ்ணம்).

பாதகங்கள் (முறையற்ற இயக்கம் அல்லது தவறான பயன்பாட்டால் வரும் தீமைகள்)

தவறான நேரத்தில் தவறான பூதம் ஓடுதல்:

தேயு (நெருப்பு) இயங்கும்போது அமைதியான பேச்சுவார்த்தை நடத்தினால் கோபமும், சண்டையும் தான் மிஞ்சும்.

வாயு (காற்று) இயங்கும்போது பெரிய முதலீடுகள் செய்தால் பண விரயமும், அலைச்சலும் ஏற்படும்.

ஆகாய தத்துவத்தில் உலகியல் செயல்கள் செய்தல்: ஆகாயம் ஓடும்போது வியாபாரமோ அல்லது சுப காரியங்களோ செய்தால் அது தோல்வி அல்லது தாமதத்தில் முடியும்.

செயற்கையாகக் குழப்பிக் கொள்ளுதல்: சரியான பயிற்சியாளரின் வழிகாட்டுதல் இன்றி, வலுக்கட்டாயமாக மூச்சை மாற்ற முயன்றால் தலைவலி, நரம்புத் தளர்ச்சி, மற்றும் சுவாசப் பாதையில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

சுருக்கம்

பஞ்சபூத மூச்சைக் கவனிப்பது என்பது ஒரு நுட்பமான கலை. ஆரம்ப கட்டத்தில் தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் எந்த நாசியில் மூச்சு ஓடுகிறது என்பதையும், விரல் வைத்து மூச்சின் வெப்பம் மற்றும் திசையை மட்டும் கவனித்து வாருங்கள்.

இந்த இயற்கையான சுவாச அமைப்பை உணர்ந்து செயல்படும்போது, உடலும் மனமும் இயற்கைச் சுழற்சியோடு இணைந்து, ஆரோக்கியமும் தெளிவும் இயல்பாகவே உண்டாகும்.

.

1. பிருதிவி தத்துவம் (நிலம்)

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து சுமார் 12 அங்குலம் தூரம் வரை வெளியே செல்லும்.

செல்லும் திசை & வடிவம்: காற்று எந்தப் பக்கமும் கோணாமல் நேராகச் செல்லும்; இதனுடைய வடிவம் சதுர வடிவம் எனக் கருதப்படுகிறது.

உணரும் முறை & தன்மை: மூச்சுக்காற்று மிதமான சூட்டுடனும், உறுதியாகவும், மஞ்சள் நிறத்தின் தன்மையுடனும் உணரும்படி இருக்கும்.

செயல்பாடு: நிலம் உறுதியானது என்பதால், இந்தத் தத்துவத்தின் போது தொடங்கும் புதிய தொழில், நிலம் வாங்குதல், வீடு கட்டுதல் போன்ற நீண்டகால நன்மைகள் தரும் காரியங்கள் சிறப்படையும்.

2. அப்பு தத்துவம் (நீர்)

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து சுமார் 16 அங்குலம் தூரம் வரை நீளமாகச் செல்லும்.

செல்லும் திசை & வடிவம்: காற்று கீழ்நோக்கிச் செல்லும்; இதனுடைய வடிவம் அரைவட்ட வடிவம் ஆகும்.

உணரும் முறை & தன்மை: மூச்சு நல்ல குளிர்ச்சியாகவும், அதிக ஈரப்பதம்/ ஈர்ப்புடையதாகவும், வெண்மை நிறத் தன்மையுடனும் இருக்கும்.

செயல்பாடு: நீர் வளமையைக் குறிப்பதால், சுப காரியங்கள், பயணம், வியாபாரம், கிணறு வெட்டுதல் மற்றும் நட்பு ரீதியான பேச்சுவார்த்தைகளுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது.

3. தேயு தத்துவம் (நெருப்பு)

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து மிகக் குறைவாக, அதாவது 4 அங்குலம் தூரம் மட்டுமே வெளியே செல்லும்.

செல்லும் திசை & வடிவம்: காற்று மேல்நோக்கிச் செல்லும்; இதனுடைய வடிவம் முக்கோண வடிவம் ஆகும்.

உணரும் முறை & தன்மை: மூச்சுக்காற்று அதிக வெப்பமாகவும் (உஷ்ணம்), சிவந்த தன்மையுடனும் உணரப்படும்.

செயல்பாடு: நெருப்பு ஆற்றலைக் குறிப்பதால், கடின உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, சமையல் செய்தல் மற்றும் எதிரிகளை எதிர்கொள்ளுதல் போன்ற காரியங்களுக்கு உகந்தது. ஆனால், அமைதியான பேச்சுவார்த்தைகளுக்கு இது உகந்தது அல்ல.

4. வாயு தத்துவம் (காற்று)

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து சுமார் 8 அங்குலம் தூரம் வரை செல்லும்.

செல்லும் திசை & வடிவம்: காற்று பக்கவாட்டில் (சாய்வாக) ஓடும்; இதனுடைய வடிவம் சுழலும் தன்மையுடையது.

உணரும் முறை & தன்மை: மூச்சு வேகமாக, சற்றே சுழற்சியுடன், பச்சை அல்லது கருமை நிறத் தன்மையுடன் உணரும்படி இருக்கும்.

செயல்பாடு: காற்று நகரும் தன்மையுடையதால், வாகனம் ஓட்டுதல், விளையாட்டு, குறுகிய காலப் பயணங்கள் மற்றும் விரைவாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய செயல்களுக்கு ஏற்றது.

5. ஆகாய தத்துவம் (ஆகாயம்)

மூச்சின் நீளம்: சுமார் 20 அங்குலம் வரை இதன் தாக்கம் இருந்தாலும், இது மிக நுட்பமான இயக்கம் கொண்டதாகும்.

செல்லும் திசை & வடிவம்: காற்று எல்லாத் திசையிலும் பரவி, மூச்சின் இயக்கம் வெளியில் அதிகம் தெரியாதபடி இருக்கும்.

உணரும் முறை & தன்மை: சுவாசம் மிக மெதுவாக, உள்ளேயே ஒடுங்கும் தன்மையுடன் இருக்கும்.

செயல்பாடு: ஆகாயம் எல்லையற்றது; எனவே உலகியல் சார்ந்த வியாபாரம் அல்லது சுப காரியங்களைத் தவிர்த்து, தியானம், இறை வழிபாடு, பிராணாயாமம் மற்றும் மௌனம் காப்பதற்கு மட்டுமே இது ஏற்றது.

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியக் குறிப்பு:

தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் மூச்சை வெளியே விட்டுப் பரிசோதிக்கும்போது, காற்றை பலமாக ஊதாமல் இயல்பாக விட்டுப் பார்க்க வேண்டும். விரலில் படும்

காற்றைக் கவனிப்பதன் மூலம் எந்த தத்துவம் இயங்குகிறது என்பதைத் துல்லியமாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

:

1. பிருதிவி தத்துவம் (மண் / நிலம்)

உள்ளே செல்லும் பாதை: மண் தத்துவ சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது, மூக்குத் துவாரத்தின் நடுப்பகுதியில் (மத்தியில்) சென்று உரசியபடி உள்ளே நுழையும்.

தொடு உணர்வு: இது நாசியின் எந்தப் பக்கச்சுவரிலும் சாயாமல், மூக்கின் நடுத் தடுப்புச் சுவருக்கு (Nasal Septum) அருகாமையில், உறுதியாகவும் மிதமான உணர்வுடனும் உள்ளே செல்லும்.

அனுபவம்: சுவாசத்தின் தொடுதல் நடுவில் சமமாக உணரப்படும்.

2. அப்பு தத்துவம் (நீர்)

உள்ளே செல்லும் பாதை: நீர் தத்துவம் உள்ளே செல்லும்போது, மூக்குத் துவாரத்தின் அடிப்புறம் (கீழ்ப் பகுதி) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

தொடு உணர்வு: நாசியின் கீழ் சுவரில் காற்று பட்டுச் செல்வதை நன்றாக உணர முடியும்.

அனுபவம்: நீர் குளிர்ந்த தன்மை கொண்டது என்பதால், மூக்கின் அடியில் ஒருவிதக் குளிர்ச்சியான, ஈரப்பதமான தொடுதல் தெளிவாகத் தெரியும்.

3. தேயு தத்துவம் (நெருப்பு)

உள்ளே செல்லும் பாதை: நெருப்பு தத்துவம் உள்ளே செல்லும்போது, மூக்குத் துவாரத்தின் மேற்புறம் (மேல் கூரை) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

தொடு உணர்வு: நாசியின் மேல் பகுதியில் காற்று பட்டு, சற்று உஷ்ணமாக (வெப்பமாக) உரசிக் கொண்டு செல்லும்.

அனுபவம்: மூக்கின் உட்புற மேல் பகுதியில் லேசான சூடு அல்லது வறட்சி போன்ற உணர்வு ஏற்படும்.

4. வாயு தத்துவம் (காற்று)

உள்ளே செல்லும் பாதை: காற்று தத்துவம் உள்ளே செல்லும்போது, மூக்குத் துவாரத்தின் பக்கவாட்டுச் சுவர்களில் (இடது அல்லது வலது ஓரங்களில்) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

தொடு உணர்வு: காற்று நேராகச் செல்லாமல், நாசியின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளில் சாய்வாகவும் சுழன்றும் உரசும்.

அனுபவம்: மூக்கின் பக்கச்சுவர்களில் ஒரு வேகமான உரசலும், லேசான குளிர்ச்சியும் உணரப்படும்.

5. ஆகாய தத்துவம் (ஆகாயம்)

உள்ளே செல்லும் பாதை: இது ஒன்றே விதிவிலக்கு. ஆகாய தத்துவ சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது மூக்கின் சுவர்களில் எங்குமே ஒட்டாமலும், உரசாமலும் மிக நுட்பமாகச் செல்லும்.

தொடு உணர்வு: காற்றில் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட உராய்வோ அல்லது தொடு உணர்வோ வெளிப்படையாகத் தெரியாது.

அனுபவம்: காற்று உள்ளே செல்கிறதா அல்லது வெளியே வருகிறதா என்றே தெரியாத அளவுக்கு சுவாசம் மிக லேசாக, வெட்டவெளியில் நகர்வது போல ஒடுங்கி இயங்கும்.

ஆகாயத் தத்துவம் (ஆகாச பூதம்) என்பது பஞ்சபூதங்களிலேயே மிக நுட்பமான, சூட்சுமமான மற்றும் எல்லையற்றத் தன்மையுடையது. யோக சாஸ்திரத்திலும் சித்தர்கள் மரபிலும் இது "ஒடுங்கும் நிலை" அல்லது "சூனிய நிலை" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மற்ற பூதங்கள் (மண், நீர், நெருப்பு, காற்று) உலகியல் இயக்கங்களுக்குப் பயன்படும் என்றால், ஆகாயம் என்பது முற்றிலும் ஆன்மீக மற்றும் சூட்சும காரியங்களுக்கானது.

1. சித்தர்களின் ஆய்வு முறைகள் (How Siddhas Investigated Akasha Tattva)

சித்தர்கள் ஆகாயத் தத்துவத்தை அறிவியலும் ஆன்மீகமும் இணைந்த ஒரு பரிசோதனை களமாகவே பார்த்தார்கள்.

சுழுமுனை இயக்கம் (Sushumna Activation): இடகலை (இடது), பிங்கலை (வலது) இரண்டிலும் ஓடாமல், சுவாசம் இரு நாசிகளிலும் சமமாகி, மூக்கின் சுவர்களில் எங்குமே ஒட்டாமல் இயங்கும் போது சுழுமுனை நாடி விழித்துக் கொள்கிறது என்பதைச் சித்தர்கள் கண்டறிந்தார்கள்.

அளவற்ற நீளம் / ஒடுங்கும் தன்மை: "அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்" என்பது சித்தர் வாக்கு. வெளியில் ஆகாயம் எல்லை அற்றதாக இருப்பது போல, உடலுக்குள் ஆகாய மூச்சு இயங்கும்போது சுவாசம் வெளிநோக்கிப் பாயாமல், உடலின் உள்மையப் பகுதியான "பிரம்மரந்திரம்" (தலையின் உச்சி) நோக்கி ஒடுங்குவதை ஆய்ந்து உணர்ந்தார்கள்.

ஒலி மற்றும் ஒளி அனுபவம் (Nada & Bindu): ஆகாய தத்துவம் இயங்கும்போது, வெளிப்புறச் சத்தங்கள் மறைந்து உடலுக்குள் 'அநாஹத ஒலி' (மணி ஓசை, சங்கு ஓசை, வீணை ஓசை போன்றவை) கேட்பதையும், புருவ மத்தியில் ஒளி (பிந்து) தோன்றுவதையும் சித்தர்கள் தங்கள் அனுபவப் பதிவுகளாகப் பாடல்களில் (எ.கா: போகர், அகஸ்தியர், சிவவாக்கியர் பாடல்கள்) கூறியுள்ளனர்.

2. இறைஞானிகள் அந்த நேரத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்தினார்கள்?

இறைஞானிகளும், யோகிகளும் ஆகாய தத்துவம் ஓடும் நேரத்தை உலகியல் காரியங்களுக்குப் பயன்படுத்தவே மாட்டார்கள். ஏனெனில் இந்த நேரத்தில் செய்யப்படும் உலகியல் காரியங்கள் பலன் தராது அல்லது தாமதமாகும். எனவே, அவர்கள் அந்நேரத்தை கீழ்க்கண்டவாறு பயன்படுத்தினர்:

ஆழ்ந்த தியானம் (Samadhi State): மூச்சு மிகவும் மெலிதாகி, ஒடுங்குவதால் மன அலைகள் (விசாரங்கள்) முற்றிலும் அடங்கும். இந்த நேரத்தில் தியானத்தில் அமர்ந்தால் மிக எளிதாக 'சமாதி' நிலையை அடைய முடியும்.

மௌன விரதம்: சொற்கள் என்பது வாயு மற்றும் ஆகாயத்தின் சேர்க்கை. ஆகாயம் ஓடும்போது மௌனமாக இருந்தால், உடலின் ஆற்றல் (பிராணன்) வீணாகாமல்

சேமிக்கப்படும்.

ஆத்ம விசாரணை & ஞான தேடல்: "நான் யார்?" என்ற வினவலுக்கும், வேதாந்த/சித்தாந்த உண்மைகளுக்கும் விடை தேட இந்த நேரமே சிறந்தது. இறைஞானிகள் இந்த நேரத்தில் இறைவனுடன் ஒன்றிணைந்த உணர்வைப் பெற்றார்கள்.

உபதேசம் பெறுதல் / அளித்தல்: குரு தன் சீடனுக்கு உயர் ஞான உபதேசங்களை அல்லது தீட்சைகளை வழங்கும் நேரமாக இது இருந்தது.

3. தந்திரங்கள், மந்திரங்கள் மற்றும் பிற சூட்சும முறைகள்

தந்திர சாஸ்திரம் மற்றும் சர யோகத்தில் ஆகாயத் தத்துவம் ஒரு "திறவுகோல்" (Master Key) போலக் கருதப்படுகிறது.

மந்திர சித்தி (Mantra Siddhi)

சாதாரண காலத்தில் ஒரு மந்திரத்தை ஆயிரம் முறை ஜெபிப்பதை விட, ஆகாய தத்துவம் இயங்கும் போது 108 முறை ஜெபித்தால் அதன் ஆற்றல் நூறு மடங்கு அதிகம் என்று தந்திர நூல்கள் கூறுகின்றன.

ஆகாயத்தின் அதிபதி 'சதாசிவம்' அல்லது 'பிரம்மன்'. இதன் விஜ அட்சரம் (Mantra Seed) "ஹம்" (HAM) என்பதாகும். இந்நேரத்தில் இந்த பீஜாட்சரத்தைச் ஜெபிப்பது வாக்குச் சித்தையையும், மனக் கட்டுப்பாட்டையும் தரும்.

தந்திரப் பிரயோகங்கள் (Tantric Practices)

வாக்கு பலிதம் (Vac Siddhi): ஆகாய தத்துவத்தில் ஒருவர் வாய் திறந்து எதைக் கூறினாலும் (வாழ்த்தினாலும் அல்லது சபித்தாலும்) அது அப்படியே நடக்கும் என்பது தந்திர நம்பிக்கை. அதனால் தான் ஞானிகள் இந்நேரத்தில் மௌனமாக இருப்பார்கள்.

சக்ரா விழிப்பு (Chakra Activation): உடலின் ஆறாவது சக்ராவான ஆக்ஞா (புருவ மத்தி) மற்றும் ஏழாவது சக்ராவான சகஸ்ராரம் ஆகியவை ஆகாய தத்துவத்தோடும், அதற்கு அப்பாற்பட்ட வெட்டவெளியோடும் தொடர்புடையவை. இந்த நேரத்தில் குண்டலினி சக்தியை உச்சிக்கு ஏற்றுவது எளிது.

நோக்கம் நிறைவேறுதல் (Visualization): தந்திரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட நல்நோக்கம் ஈடேற வேண்டுமெனில், ஆகாய தத்துவ நேரத்தில் மனக்கண் முன் அதை ஆழமாகப் பதிப்பார்கள் (Manifestation).

4. ஆகாய தத்துவத்தின் முழுமையான சாதக - பாதகங்கள்

சாதகங்கள் (நன்மைகள்)

ஞானமும் தெளிவும்: பிறவி ரகசியங்கள், தத்துவார்த்த உண்மைகள் விளங்கும்.

ஆற்றல் சேமிப்பு: உடலின் பிராண சக்தி வீணாகாமல் உள்முகமாகச் சேமிக்கப்பட்டு, ஆயுள் கூடும்.

மன அமைதி: கோபம், காமம், பேராசை போன்ற உணர்ச்சிகள் அடங்கி, மனம் சாந்தமடையும்.

பாதகங்கள் (உலகியல் ரீதியாக)

உலகியல் தோல்வி: இந்நேரத்தில் புதிய தொழில் தொடங்குவது, வியாபாரம் செய்வது, பணம் கொடுப்பது/வாங்குவது, சுப காரியங்கள் செய்வது, பயணம் மேற்கொள்வது

போன்றவற்றைச் செய்தால் அது வெற்றி தராது அல்லது முடங்கிப்போகும்.

பற்றற்ற நிலை: குடும்ப வாழ்வியல் அல்லது வணிக நடவடிக்கைகளில் இருப்பவர்களுக்கு இந்நேரத்தில் ஒருவித சோம்பலோ அல்லது ஈடுபாடற்றத் தன்மையோ தோன்றலாம்.

சுருக்கமாக:

ஆகாய தத்துவம் என்பது "வெளியில் செய்யும் செயல்களுக்குப் பூஜ்ஜியம்; உள்ளே செய்யும் செயல்களுக்கு (ஆன்மீகத்திற்கு) அனந்தம் (Infinite)".

சித்தர்களும் இறைஞானிகளும் இந்த நேரத்தை உலகை மறந்து, தங்களுக்குள்ளே இருக்கும் இறைத் தன்மையைக் காண்பதற்கான பொன்னான வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டனர்.

சர யோக சாஸ்திரத்தின் (Svara Yoga) படி, மனித உடலில் ஒரு நாளைக்கு (24 மணி நேரத்தில் / 60 நாழிகையில்) சுவாசம் ஐந்து பூதங்களாக மாறி மாறி இயங்குகிறது.

ஒரு முழுமையான சுவாச சுழற்சி (ஒரு கலை / ஒரு நாசியில் மூச்சு ஓடும் நேரம்) என்பது பொதுவாக 5 நாழிகை (அதாவது 2 மணி நேரம் அல்லது 120 நிமிடங்கள்) கொண்டதாகும். இந்த 120 நிமிடங்களுக்குள் ஐந்து பூதங்களும் குறிப்பிட்ட நிமிஷக் கணக்கில் வரிசையாக இயங்கி முடிகின்றன.

ஒவ்வொரு தத்துவமும் எத்தனை நிமிடங்கள் இயங்கும், அவை எவ்வாறு உருவாகி மறைகின்றன என்பதன் மிக விரிவான நிமிஷக் கணக்கு மற்றும் கால அளவு விளக்கம் கீழே:

1. பஞ்சபூத சுவாசத்தின் நிமிஷக் கணக்கு (நேர அளவீடு)

ஒரு 120 நிமிட (2 மணி நேர) சுவாச சுழற்சியில், பஞ்சபூதங்களின் காலப்பகிர்வு பின்வருமாறு அமைகிறது:

2. ஒவ்வொரு தத்துவத்தின் நிமிஷ விளக்கங்கள்

1. மண் தத்துவம் (பிருதிவி) — 48 நிமிடங்கள்

கால அளவு: பஞ்சபூதங்களிலேயே மிக நீண்ட நேரம் இயங்குவது மண் தத்துவம்தான். ஒரு சுழற்சியில் 48 நிமிடங்கள் இது தொடர்ந்து இயங்கும்.

இயக்க முறை: உடலுக்கு உறுதியையும், பாரத்தையும் தரும் ஸ்திரமான தத்துவம் இது. சுவாசம் மூக்கின் நடுப்பகுதியில் நேராக ஓடும்.

ஏன் அதிக நேரம்?: உடலின் ஸ்திரத்தன்மைக்கும், எலும்பு, தசை போன்ற திசுக்களின் கட்டமைப்புக்கும் மண் தத்துவத்தின் ஆற்றல் அதிக தேவைப்படுவதால், சித்தர்கள் இதற்கு அதிக கால அளவை (48 நிமிடங்கள்) வகுத்துள்ளனர்.

2. நீர் தத்துவம் (அப்பு) — 36 நிமிடங்கள்

கால அளவு: மண் தத்துவத்திற்கு அடுத்தபடியாக அதிக நேரம் இயங்குவது நீர் தத்துவம். இது 36 நிமிடங்கள் இயங்கும்.

இயக்க முறை: உடலின் திரவ நிலை, ரத்த ஓட்டம், குளிர்ச்சி மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. சுவாசம் மூக்கின் கீழ்ப்பகுதியில் குளிர்ந்த உணர்வுடன் ஓடும்.

சிறப்பு: இந்த 36 நிமிடங்களில் மனம் அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் இருக்கும். வளமை மற்றும் விருத்தி சார்ந்த காரியங்களுக்கு இந்த 36 நிமிடங்கள் பொன்னான காலம்.

3. நெருப்பு தத்துவம் (தேயு) — 24 நிமிடங்கள்

கால அளவு: இது 24 நிமிடங்கள் மட்டுமே இயங்கும்.

இயக்க முறை: உடலின் உஷ்ணம், செரிமானம் (ஜடராக்னி) மற்றும் சுறுசுறுப்பைக் குறிக்கும். சுவாசம் மூக்கின் மேற்பகுதியில் வெப்ப உணர்வுடன் ஓடும்.

சிறப்பு: நெருப்பின் வீரியம் உடலுக்குத் தேவை என்றாலும், அது அதிக நேரம் நீடித்தால் உடல் உஷ்ணமும் கோபமும் அதிகரிக்கும். அதனால் இயற்கை இதற்கான கால அளவை 24 நிமிடங்களாகச் சுருக்கியுள்ளது.

4. காற்று தத்துவம் (வாயு) — 12 நிமிடங்கள்

கால அளவு: இது மிகக் குறைவாக 12 நிமிடங்கள் மட்டுமே இயங்கும்.

இயக்க முறை: உடலின் அசைவுகள், நரம்பு மண்டலம் மற்றும் வேகத்தைக் குறிக்கும். சுவாசம் மூக்கின் பக்கவாட்டில் சுழன்று ஓடும்.

சிறப்பு: காற்று நிலையற்றது. எனவே இந்த 12 நிமிடங்களில் மனம் ஒரு இடத்தில் நில்லாமல் அலைபாயும். வேகமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய செயல்களுக்கு இந்த 12 நிமிடங்கள் உகந்தது.

5. ஆகாய தத்துவம் (ஆகாயம்) — சூட்சும நிமிடங்கள்

கால அளவு: ஆகாய தத்துவத்திற்கு நிலையான நிமிடக் கணக்கு என்று தனியாக இல்லை. இது ஒரு தத்துவத்திலிருந்து மற்றொரு தத்துவத்திற்கு சுவாசம் மாறும்போது இடைப்பட்ட நுண்ணிய கணங்களில் (சந்திகாலம்) இயங்கும்.

இயக்க முறை: பொதுவாக 1 முதல் 3 நிமிடங்கள் வரை இது மிகவும் நுட்பமாக, மூக்கில் எங்கும் உரசாமல் ஒடுங்கி இயங்கும்.

சிறப்பு: இது "பூஜ்ஜிய நேரம்" (Zero Point) போன்றது. உலகியல் செயல்களை நிறுத்தி, மனதை உள்முகமாகத் திருப்புவதற்கான சூட்சுமக் கதவு திறக்கும் நேரம் இது.

3. தத்துவங்கள் தோன்றும் வரிசையும் இயக்க மாறுதலும்

சுவாசம் ஒரு நாசியில் (வலது அல்லது இடது) தொடங்கும் போது, தத்துவங்கள் தோன்றும் வரிசை சாஸ்திரங்களில் இரண்டு விதமாக உரைக்கப்படுகிறது:

இயற்கை தோற்ற வரிசை (Creation Order):

ஆகாயம் \rightarrow வாயு (காற்று) \rightarrow தேயு (நெருப்பு) \rightarrow அப்பு (நீர்) \rightarrow பிருதிவி (மண்).

இயற்கை ஒடுக்க வரிசை (Dissolution Order):

மண் (48 நிமி) \rightarrow நீர் (36 நிமி) \rightarrow நெருப்பு (24 நிமி) \rightarrow காற்று (12 நிமி) \rightarrow ஆகாயம் (நுண்ணிய கணங்கள்).

பொதுவாக, ஒரு நாசியிலிருந்து மற்றொரு நாசிக்கு மூச்சு மாறும்போது (சூரிய கலையிலிருந்து சந்திர கலைக்கோ அல்லது சந்திரனிலிருந்து சூரியனுக்கோ மாறும்போது), இந்தத் தத்துவங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தோன்றி, மறைந்து, அடுத்த நாசியின் இயக்கத்திற்கு வழிகோலுகின்றன.

முக்கியக் குறிப்பு:

ஒரு மனிதனின் சுவாசம் இயல்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்போது மட்டுமே இந்த நிமிஷக் கணக்குகள் (48, 36, 24, 12) சரியாக நடக்கும்.

அதிகமான மன அழுத்தம், நோய், தவறான உணவுக் கட்டுப்பாடு அல்லது முறையற்ற தூக்கம் இருக்கும்போது, இந்த நிமிடங்களின் அளவு மாறுபடும் (எடுத்துக்காட்டாக, நெருப்பு தத்துவம் 24 நிமிடத்திற்குப் பதிலாக 40 நிமிடங்கள் ஓடினால் உடலில் காய்ச்சல் அல்லது உஷ்ண நோய்கள் உருவாகும்). இதை மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்) மூலம் மீண்டும் சரியான நிமிஷக் கணக்கிற்கு கொண்டு வர முடியும்.

:

பஞ்சபூத மூச்சுக்காற்று (சர யோகம்): முழுமையான எழுத்துத் தொகுப்பு

மனித உடலில் சுவாசம் ஒரு நாளைக்கு (24 மணி நேரத்தில்) 5 பூதங்களாக மாறி மாறி இயங்குகிறது. ஒரு நாசியில் (வலது அல்லது இடது) மூச்சு முழுமையாக ஓடும் ஒரு சுழற்சி காலம் என்பது 2 மணி நேரம் (120 நிமிடங்கள் / 5 நாழிகை) ஆகும்.

இந்த 120 நிமிட சுழற்சிக்குள், பஞ்சபூத மூச்சுக் காற்றும் அதன் குறிப்பிட்ட கால அளவு (நிமிடங்கள்), இயங்கும் திசை, வடிவம் மற்றும் உணரும் முறைகளின் படி வரிசையாக இயங்குகின்றன.

1. பிருதிவி தத்துவம் (மண் / நிலம்)

இயங்கும் கால அளவு: 120 நிமிட சுழற்சியில் மிக நீண்ட நேரமாக 48 நிமிடங்கள் இயங்கும் (40% பங்கு).

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து வெளியே செல்லும் காற்றின் நீளம் சுமார் 12 அங்குலம் ஆகும்.

செல்லும் திசை மற்றும் வடிவம்: காற்று எந்தப் பக்கமும் கோணாமல் நேராகச் செல்லும். இதன் வடிவம் சதுர வடிவம் ஆகும்.

மூக்கில் உரசும் இடம்: உள்சுவாசத்தின் போது மூக்குத் துவாரத்தின் நடுப்பகுதியில் (மத்தியில்) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

உணரும் முறை மற்றும் தன்மை: மூச்சுக்காற்று மிதமான சூட்டுடனும், உறுதியாகவும், மஞ்சள் நிறத் தன்மையுடனும் உணரும்படி இருக்கும்.

பயன்பாடுகள் மற்றும் நன்மைகள்: உடலுக்கு உறுதியைத் தரும். நிலம் வாங்குதல், வீடு கட்டுதல், புதிய தொழில் தொடங்குதல், திருமணம் பேசுதல் போன்ற நீண்டகால நன்மைகள் தரும் ஸ்திரமான காரியங்களை இந்த 48 நிமிடங்களில் செய்யலாம்.

2. அப்பு தத்துவம் (நீர்)

இயங்கும் கால அளவு: 120 நிமிட சுழற்சியில் 36 நிமிடங்கள் இயங்கும் (30% பங்கு).

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து வெளியே செல்லும் காற்றின் நீளம் சுமார் 16 அங்குலம் ஆகும்.

செல்லும் திசை மற்றும் வடிவம்: காற்று கீழ்நோக்கிச் செல்லும். இதன் வடிவம் அரைவட்ட வடிவம் ஆகும்.

மூக்கில் உரசும் இடம்: உள்சுவாசத்தின் போது மூக்குத் துவாரத்தின் அடிப்புறம் (கீழ்ப் பகுதி) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

உணரும் முறை மற்றும் தன்மை: மூச்சு நல்ல குளிர்ச்சியாகவும், அதிக ஈரப்பதம்/ ஈர்ப்புடையதாகவும், வெண்மை நிறத் தன்மையுடனும் இருக்கும்.

பயன்பாடுகள் மற்றும் நன்மைகள்: உடலின் ரத்த ஓட்டத்தையும் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் சீராக்கும். சுப காரியங்கள், பயணம் செய்தல், வியாபாரம், கிணறு வெட்டுதல் மற்றும் நட்பு ரீதியான பேச்சுவார்த்தைகளுக்கு இது பொன்னான நேரம்.

3. தேயு தத்துவம் (நெருப்பு)

இயங்கும் கால அளவு: 120 நிமிட சுழற்சியில் 24 நிமிடங்கள் மட்டுமே இயங்கும் (20% பங்கு).

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து மிகக் குறைவாக 4 அங்குலம் தூரம் மட்டுமே வெளியே செல்லும்.

செல்லும் திசை மற்றும் வடிவம்: காற்று மேல்நோக்கிச் செல்லும். இதன் வடிவம் முக்கோண வடிவம் ஆகும்.

மூக்கில் உரசும் இடம்: உள்சுவாசத்தின் போது மூக்குத் துவாரத்தின் மேற்புறம் (மேல் கூரை) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

உணரும் முறை மற்றும் தன்மை: மூச்சுக்காற்று அதிக வெப்பமாகவும் (உஷ்ணம்), உலர்வாகவும், சிவந்த தன்மையுடனும் உணரப்படும்.

பயன்பாடுகள் மற்றும் நன்மைகள்: உடலின் செரிமானத்தையும் ஜடராக்னியையும் தூண்டும். கடின உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, சமையல் செய்தல் மற்றும் எதிரிகளை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் சார்ந்த காரியங்களுக்கு உகந்தது. அமைதியான பேச்சுவார்த்தைகளுக்கு இது உகந்தது அல்ல.

4. வாயு தத்துவம் (காற்று)

இயங்கும் கால அளவு: 120 நிமிட சுழற்சியில் மிகக் குறைவாக 12 நிமிடங்கள் மட்டுமே இயங்கும் (10% பங்கு).

மூச்சின் நீளம்: மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து வெளியே செல்லும் காற்றின் நீளம் சுமார் 8 அங்குலம் ஆகும்.

செல்லும் திசை மற்றும் வடிவம்: காற்று பக்கவாட்டில் (சாய்வாக) ஓடும். இதன் வடிவம் சுழலும் வடிவம் ஆகும்.

மூக்கில் உரசும் இடம்: உள்சுவாசத்தின் போது மூக்குத் துவாரத்தின் பக்கவாட்டுச் சுவர்களில் (இடது அல்லது வலது ஓரங்களில்) உரசியபடி உள்ளே செல்லும்.

உணரும் முறை மற்றும் தன்மை: மூச்சு வேகமாக, சற்றே சுழற்சியுடன், பச்சை அல்லது கருமை நிறத் தன்மையுடன் உணரும்படி இருக்கும்.

பயன்பாடுகள் மற்றும் நன்மைகள்: நரம்பு மண்டலத்தையும் அசைவுகளையும் கட்டுப்படுத்தும். வாகனம் ஓட்டுதல், விளையாட்டு, குறுகிய காலப் பயணங்கள் மற்றும் விரைவாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய சுறுசுறுப்பான செயல்களுக்கு ஏற்றது.

5. ஆகாய தத்துவம் (ஆகாயம் / வெளி)

இயங்கும் கால அளவு: இதற்கு நிலையான நிமிடக் கணக்கு தனியாக இல்லை. ஒரு தத்துவத்திலிருந்து மற்றொரு தத்துவத்திற்கு மாறும்போது இடைப்பட்ட சந்திகாலத்தில் 1 முதல் 3 நிமிடங்கள் வரை நுண்ணிய கணங்களாக இயங்கும்.

மூச்சின் நீளம்: சுமார் 20 அங்குலம் வரை இதன் தாக்கம் இருந்தாலும், இது மிக நுட்பமான இயக்கம் கொண்டது.

செல்லும் திசை மற்றும் வடிவம்: காற்று எல்லாத் திசையிலும் பரவி, வடிவம் இல்லாமல் மூச்சின் இயக்கம் வெளியில் அதிகம் தெரியாதபடி இருக்கும்.

மூக்கில் உரசும் இடம்: இது ஒன்றே விதிவிலக்கு. உள்சுவாசத்தின் போது மூக்கின் சுவர்களில் எங்குமே ஒட்டாமலும், உரசாமலும் மிக நுட்பமாகச் செல்லும்.

உணரும் முறை மற்றும் தன்மை: சுவாசம் மிக மெதுவாக, உள்ளேயே ஒடுங்கும் தன்மையுடன், வெட்டவெளியில் நகர்வது போல இருக்கும்.

பயன்பாடுகள் மற்றும் நன்மைகள்: உலகியல் ரீதியான வியாபாரம் அல்லது சுப காரியங்களை இதில் செய்தால் பலன் தராது. ஆனால், தியானம், இறை வழிபாடு, பிராணாயாமம், மௌனம் காப்பது மற்றும் ஆன்மீக ஆற்றலைச் சேமிப்பதற்கு இதுவே மிகச் சிறந்த நேரமாகும்.

சுருக்கமான வழிமுறை:

தினமும் காலையில் அமைதியான சூழலில் அமர்ந்து, மூச்சை இயல்பாக வெளியே விட்டுப் பரிசோதிக்கும்போது, காற்றின் நீளம், அது படும் திசை, மற்றும் மூக்கின் உட்புறத்தில் அது உரசும் இடம் ஆகியவற்றை வைத்துக் கணக்கிட்டால், அந்த நேரத்தில் எந்தப் பூதம் இயங்குகிறது என்பதைத் துல்லியமாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

ஆக்கம் திருப்பூர்

K. அமானுல்லாஹ்

செல் 98 94 19 77 95




தக்கலை பீர் முஹம்மது ஒலியுல்லாஹ்
மஹான் கூறும் மூச்சுப் பயிற்சி
பாடலும் விளக்கமும்
K. அமானுல்லாஹ்
செல் 98 94 19 77 95